न बनाने की कला
सब्जी से छिलके
नहीं निकालिये
आंटे से चोकर
नहीं निकालिये
चावल को रगड़ २
कर नहीं धोइ

जो जाने भोजन बनाने की कला ।
वही जाने स्वस्थ रहने की कला ॥

भोजन बनाने की कला

(प्राकृतिक ढंग से भोजन बनाने का सामान्य ज्ञान)

प्रत्येक परिवार के लिये उपयोगी

*

लेखक—

स्वामी साधनानन्द

मूल्य १)५० पैसे

जीवन साहित्य प्रकाशन संघ
नकटिया, बरेली (उ०प्र०)

नवीन-संस्करण
५००० हजार

प्रकाशन काल---
वसन्त पञ्चमी
२८ जनवरी १९७४

मुद्रक---
कपूर प्रिन्टिग प्रेस,
बिहारीपुर, बरेली।

मुख्य विक्रेता--ग्रामोद्योग भंडार, नकटिया, बरेली (उ० प्र०)
खादी भंडारों, सर्वोदय साहित्य भंडार की दुकानों में भी मिलती है।

प्रेरणा

स्वस्थ मानव समाज की रचना के लिये प्राकृतिक भोजन बनाने और करने की कला का ज्ञान अवश्य होना चाहिये। मानव समाज के रोग की जड़ रसोई घर है। गलत आदतें वृक्ष हैं, रोग फल है। अनेकों वार रोग ठीक होने पर पुनः रोग होते हैं उसका कारण है कि न तो हमारा रसोई घर वदलता है और न हमारी गलत आदतें वदलती हैं। जव तक रसोई घर में वननें वाले भोजन का सुधार न होगा, तव तक हमारी आदतें नहीं वदलेंगी और जव तक आदतें नहीं वदलेंगी तव तक जीवन से रोग नहीं जायेगा। प्राकृतिक चिकित्सा का मूल सिद्धान्त इस बात पर निर्भर है कि भोजन का प्राकृतिक तरीका लोगों को वताया जाये और उनके वनाने और भोजन कराने के भी प्राकृतिक तरीके सिखाये जायें। आहार शास्त्र का ज्ञान परिवार की प्रत्येक महिला को होना चाहिये।

अभी तक लोगों को यह भ्रम है कि प्राकृतिक भोजन स्वादिष्ट नहीं होता है। प्राकृतिक भोजन बनाने की सुविधि का यदि अच्छा ज्ञान हो जाय, तो भोजन अधिक स्वादिष्ट और पौष्टिक बनाया जा सकता है। पुस्तक में बताये गये अनुसार दैनिक भोजन वनाने में खर्च भी कम पड़ेगा, भोजन स्वादिष्ट और सात्विक होगा जिससे परिवार में होने वाले अनेकों रोगों का सहज ही बचाव हो जायेगा। भोजन के वनाने में समय भी कम लगेगा। सभी प्रकार के भोजन का स्वाद भी मिल जायेगा।

वर्तमान समय में भोजन वनाने और खाने की जो आदतें हैं वह अत्यन्त दोष पूर्ण हैं जिनका सुधार करने का काम प्राकृतिक चिकित्सा से ही हो सकता है। भोजन में कई प्रकार के व्यंजन खाना दोष पूर्ण है। प्राकृतिक नियम के अनुसार एक दो वस्तुयें ही भोजन में लेना चाहिये। कई प्रकार के एक साथ खाद्य

पदार्थ मिलने से विनाक्रम हो जाता है। लोगों को इस वात का ज्ञान तो है नहीं कि किस भोजन का किसके साथ मेल है और किसका बिरोध है। सभी को इसका ज्ञान कराना भी कठिन है परन्तु एकबार में एक वस्तु ही खायें इससे सभी के भोजन में सुधार हो जायेगा। प्राकृतिक चिकित्सा में दुग्ध-कल्प, मट्ठा-कल्प आम-कल्प, खरबूजा आदि खाद्य पदार्थों को महीनों लेने से शरीर का रक्त, मांस, हड्डी आदि का शोधन हो जाता है। शरीर को अधिक दिनों तक टिकाये रखने और स्वस्थ होकर जीने का यह सुगम उपाय है।

किस दिन क्या वनाया जाय यह भी एक समस्या रहती है। यदि प्रत्येक दिन का चार्ट वना हो, तो उसमें इसकी भी चिन्ता नहीं रहती है। प्रस्तुत पुस्तक में केवल एक ही कठिनाई होगी कि यदि परिवार में कई लोग हैं यदि उनका एक मत नहीं है भोजन करने की विभिन्न रुचि रखते हैं तो भोजन में कई प्रकार के खाद्य पदार्थ वनाने पड़ेंगे। परन्तु एक सुधार तो इसमें किया ही जा सकता है कि विभिन्न प्रकार के भोजन करने वालों में यदि एक मत न भी हो तो भी यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने भोजन में एक या दो पदार्थ खायें तो भी समस्या का समाधान हो जायेगा। क्योंकि जिनके लिये जो पदार्थ वनाया गया है वह वही पदार्थ खायेगा। गड़बड़ी तो तव होती है कि जव हम अपनी रुचि के विरुद्ध भी अनेक खाद्य पदार्थ खा लेते हैं। अधिकतर देखा गया है कि जो पदार्थ स्वास्थ्यप्रद होते हैं उन्हें लोग कम ही खाते हैं, जो पदार्थ स्वादिष्ट, खट्टे मीठे कड़ुवे होते हैं वह अधिक खाते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में जो कुछ वताया गया है उसमें अपनी रुचि, व्यवस्था आदि के अनुसार वदल कर सकते हैं। क्रम वनाते समय यही ध्यान रखना हैं कि एकबार के भोजन में दो पदार्थ से अधिक न हों। कुछ दिनों तक अभ्यास करने से जव परिवार के लोग अभ्यासी हो जायेंगे तो कोई कठिनाई न होगी। —स्वामी साधनानन्द

विषय सूची-- भोजन बनाने की कला

भोजन सुधार के लिए निम्न पुस्तकें एकबार अवश्य पढ़िए

भोजन बनाना भी एक कला है

जिस प्रकार कुम्हार मिट्टी से तरह-तरह के खिलौने बनाता है, उसी प्रकार महिलायें भी विभिन्न प्रकार के व्यंजन विविध ढग से बनाती हैं। वर्तमान समय में भोजन बनाने की जो प्रथायें चल रही हैं वह बिल्कुल गलत हैं। भोजन बनाने में प्राकृतिक भूलें हैं। जिस भोजन को ग्रहण करने से पौष्टिक गुण, प्राकृतिक स्वाद भी मिले और खर्च कम पड़े ऐसे खाद्य पदार्थ बनाने का ज्ञान बहुत ही कम महिलाओं को है। आजकल समाज में भोजन बनाते समय खाद्य वस्तु के ऊपरी पोषक तत्वों को व्यर्थ में निकालकर फेंक देते हैं तथा उसमें अन्य अनावश्यक वस्तुओं का मिश्रणकर उन्हें शरीर के लिए हानिकारक बना देते हैं। जिससे न तो उस बस्तु का वास्तविक लाभ मिलता है और न प्राकृतिक स्वाद ही। बल्कि वस्तु पेट में जाकर अनेक रोगों को जन्म देती है। यही कारण है कि आज रोग-रोगियों की संख्या दिनो दिन बढ़ती जा रही है।

भोजन तैयार करने की विधि में जो भूलें हैं उनको सुधारने के लिए प्राकृतिक तरीका अपनाना चाहिये, इससे खाद्य वस्तुओं के पोषक तत्व मौजूद रहते हैं एवं इस प्रकार के आहार से अधिक पोषण शक्ति प्राप्त होती है। यदि यह सुधार हो जाए तो मेरा विश्वास है कि मानव समाज सदा स्वस्थ रह सकता है।

प्राकृतिक भोजन बनाने की कला सीखिए।
सदा स्वस्थ रहने का आनन्द उठाइये॥

भोजन बनाने का प्राकृतिक तरीका

प्रकृति नें जो भी खाद्य वस्तुयें हमें शरीर रक्षा के लिये दी हैं वह सभी पूर्ण परिपक्व हैं यदि उन वस्तुओं को हम उसी रूप में (जिस रूप में जो वस्तु पैदा होती है) प्रयोग करें तो उससे हमें अधिक पोषण शक्ति मिलेगी। साधारणतः खाद्य को जितना ही जीवित अवस्था में प्रयोग किया जाय उतना ही अच्छा है और जितना निष्प्राण करके (मारकर, गरम करके प्रयोग किया जाय उतना ही खराब है।

पुराने समय में हमारे महर्षियों को जहाँ जो वस्तु भी मिल जाती थी वैसा ही खाकर स्वस्थ एवं सुखी रहते थे। धीरे-धीरे भोजन को पकाकर खाने का प्रचलन चला। आजकल तो खाद्य खाद्य पदार्थं के स्वाभाविक रूप को बिगाड़कर उसको अनेक तरह के मसाले, तेल आदि डालकर बनाने की प्रथा चल रही है जो कि स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है।

जो भी खाद्य पदार्थ पकाये जायें उनमें इस बात का विशेष ध्यान रक्खें कि यह खाद्य पदार्थ अपच्य (न पचने योग्य) न हो जाय और उसके पोषकतत्व नष्ट न हों। इसके लिए निम्न बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

(१) भोजन को अधिक देर तक न पकायें, जिससे उसका पानी भाप बनकर (पोषक तत्व) न समाप्त हो जायें। धीमी-धीमी आंच पर पकाना विशेष हितकर है।

(२) खाद्य पदार्थं में उपयुक्त पानी डालकर ढककर पकायें जिससे उसके पोषक तत्व उसी में मोजुद रहें। उसका पानी कतई न फेकें।

(३) नमक का अधिक प्रयोग न करें इससे सभी पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं एवं असली स्वाद नहीं मिलता :

(४) खाद्यपदार्थ को घी तेल में न भूनें, भूनने से उस खाद्य पदार्थ के सी और ए विटामिन नष्ट हो जाते हैं। यदि घी तेल खाना हो तो भोजन पक जाने के बाद उसमें घी तेल डालकर खायें।

(५) खाद्य पदार्थ को पकाने के पहले उसे अच्छी तरह देख लें, कहीं सड़ा तो नहीं है, घुन तो नहीं लगा है, अधिक समय का तो नहीं है, कहीं उसकी जीवनीशक्ति तो नष्ट नहीं हो गई ऐसा भोजन बहुत हानि पहुँचाता है।

(६) भोजन बनाने का स्थान साफ और हवादार हो, कच्चा हो तो गोबर से लीपा हो।

(७) बर्तन साफ हो पानी शुद्ध छानकर बाल्टी में रक्खें, उसे ढक दें कभी-कभी मक्खी कूड़ा आदि गिर जाने से खराब होजाता है।

(८) भोजन बनाने की वस्तुयें भी ढककर रक्खी जायें। बना हुआ भोजन तो कभीं खुला न रक्खें।

(८) भोजन बनाने वाले के कपड़े साफ हों स्नान करके बनायें।

(१०) भोजन बनाने वाले का मन प्रसन्न हो, शोक और दुःखी होकर भोजन बनाने वाले का भोजन तमोगुणी होजाता है।

(११) भाजन करने वालों का स्थान भोजनालय से अलग हो।

★ जिस घर (परिवार) में प्राकृतिक भोजन बनता है।
उस घर में डाक्टर की जरूरत ही नहीं पड़ती।

★★ प्राकृतिक भोजन में ही दवा विटामिन है।

खाद्य पदार्थ पकाने के साधन

साधारणतः भोजन लकड़ी, लकड़ी के कोयले, पत्थर के कोयले, मिट्टी के तेल (स्टोव) आदि साधनों से पकाया जाता है। आजकल तो भोजन पकाने के लिये नये-नये साधनो का प्रयोग होता जा रहा है जिससे अधिकतर मानव समाज की बड़ी भारी हानि हो रही है। प्रकृति के नियम के अनुसार जिस वस्तु का प्रयोग करना हम बन्दकर देते हैं, वह वस्तु प्रकृति हमसे छीन लेती है। पुराने समय में लोग गाय भैंस के गोबर के कण्डे (उपले) एवं लकड़ी से भोजन बनाते थे और सदा स्वस्थ रहते थे। बड़े-बड़े शहरों में तो लकड़ी के अभाव के कारण बिजली की अंगीठी एवं आक्सीजन गैस के चूल्हों पर भोजन पकाया जाता है।

सबसे उत्तम ईंधन—

गाय एवं भैंस के गोबर के कण्डे (उपले) बनाकर उनसे भोजन पकाना सबसे उत्तम तरीका है। पर आजकल इसका महत्व धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। फिर भी गांव में अभी भी इसका चलन अधिक है। कन्डों से भोजन बनाने से उस वस्तु के पो :क तत्व कभी भी नष्ट नहीं होते क्योंकि कण्डे की आँच बहुत धीमी होती है और धीमी आंच में पकाया भोजन कभी भी जलता नहीं हैं। हकीम बैद्य लोग अपनी दवाओं (भस्म आदि) को कण्डे की अग्नि में ही पकाते हैं। कण्डे से बनाये हुए भोजन करने वाले व्यक्ति को कभी भी टी० बी० आदि भयंकर (रोग) नहीं होते हैं। अतः सबसे सर्वोत्तम भोजन गाय-भैंस के गोबर के कन्डे का पकाया हुआ है। इस प्रकार के कन्डे बनाने में व्यायाम भी हो जाता है।

लकड़ी—

आजकल अधिकांशत: लोग भोजन पकाने में लकड़ी का प्रयोग करते हैं। इससे बनाये गये भोजन के पोषक़तत्व नष्ट नहीं होते यदि धीमी-धीमी आंच में पकाये जायें।

लकड़ी का कोयला—

आजकल बहुत से लोग धुआं धक्कड़ एवं अपनी सुविधा के लिए भोजन पकानें में लकड़ी के कोयले का प्रयोग करते हैं। इससे भी भोजन धीमो-धीमी आंच में पकाने से पोषकतत्व नष्ट नहीं होते। पर यह ईंधन अधिक खर्चीला है।

पत्थर का कोयला—

आजकल इसका भी चलन बहुत अधिक है। इसकी आँच बहुत तेज होती है, जिसके कारण इससे भोजन बनाने में पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। इससे 'बने भोजन में स्वाद भी कम आता है। पर यह उपर्युक्त ईंधनों से सस्ता पड़ता है पर स्वास्थ्य की दृष्टि से इसका अधिक प्रयोग अच्छा नहीं है। इसका धुआं भी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। इससे भोजन बनाते समय निम्न बातों का विशेष ध्याब रक्खें।

(१) जहाँ भी इसके कोयले को जलायें जब तक कोयला खब जलनें न लगे अर्थात् उससे धुआं उठना बन्द न हो जाय। तब तक उसके निकट न बैठें।

(२) भोजन पकाते समय या बीच में कोयला अँगीठी में जलते समय ध्यान रक्खें, कहीं कोयले के कण खाद्य वस्तु में न पड़ जावें। इसके कण पड़ जानें पर भोजन के पोषकतत्व नष्ट

हो जाते हैं एवं उससे कैन्सर की बीमारी होने की सम्भावना रहती है।

(३) इस कोयले की दुर्गन्ध एवं घुयें से बचें। इसके घुयें से आंख खराब हो जाती है एव वायु मण्डल दूषित हो जाता है।

(४) कोयले की आंच में रोटी कभी भी न सेंके। ऐसा करनें से रोटी के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। रोटी का असली स्वाद (मिठास) समाप्त हो जाता है।

मिट्टी के तेल का उपयोग—

प्राय: आजकल जल्दबाजी एवं आलस्य के कारण मिट्टी के तेल का उपयोग भोजन पकानें में किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकारक है। इसके प्रयोग से तो असावधानी के कारण अनैक लोगों की मृत्यु भी हो गई है। इसकी गन्ध तो हमारे अन्दर की एवं बाहर की हवा को दूषित कर देती है। कभी कभी तो स्टोव खराव होनें पर इससे बहुत जोर की लपटें उठती है जो कि खाद्य पदार्थ के पोषक्र तत्व को बिल्कुल नष्टकर देती है अत: इसका प्रयोग न करना ही अच्छा हैं।

बिजली की अंगीठी—

आजकल सभ्य समाज में इसका प्रयोग अधिक होनें लगा है। इसकी अग्नि तैयार करने में देर नहीं लगती, प्लग दबाया कि आग की लपटें उठने लगीं। इसकी आंच बहुत तेज होती है तेज होनें के कारण खाद्य वस्तु' के जलनें का डर रहता है इसकी असावधानी से भीं कई लोगों की मृत्यु हुई है। इसमें खर्च अधिक पड़ता है एवं सर्व सुलभ नहीं है।

आक्सोजन गैस का चुल्हा—

इसका प्रयोग आधुनिक समय में बहुत अधिक बढ़ रहा है। सभी बड़े-बड़े शहरों में धनी मानी लोग इसका प्रयोग करते हैं। इसकी अग्नि की लपटों को अधिक तेज एवं कम करने का बटन होता है। यह गैस स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाती है। इसमें खर्च कम पड़ता है एवं प्रयोग करने में काफी सुविधाजनक भी है पर सर्व सुलभ नहीं है। इसकी अग्नि में भोजन बना सकते हैं पर रोटी नहीं सेंकना चाहिये, इससे रोटी के पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।

भोजन बनाने के पात्र

खाद्य पदार्थ को पकाने से पूर्व इस बात का भी ध्यान रखना जरूरी है कि जिस पात्र (वर्तन) में भोजन पकाने के लिए रख रहे हैं वह किस धातु के बने हैं। आजकल प्रायः फूल, पीतल, ताँबे, एलमूनियम, स्टील एवं प्रेसर कुकर आदि में भोजन बनाने की प्रथा है। स्वास्थ्य की दृष्टि से सबसे अच्छा भोजन मिट्टी के पात्र एवं फूल (कस्कुट) में बनाना उत्तम है। पीतल एवं ताँबे के पात्रों में अन्दर से कलई होना जरूरी है। कलई न होने से खाद्य पदार्थ के पोषक तत्व जल जाते हैं एवं खाद्य वस्तु शीघ्र खराब हो जाती है। एलमोनियम के बर्तन कभी भी प्रयोग में न लायें। इस प्रकार के बर्तनों में भोजन पकाने से भोजन के पोषकपत्व नष्ट हो जाते हैं जिसका स्वास्थ्य पर बहुत गहरा असर पड़ता है।

स्टेनलेस स्टील के बर्तनों का प्रयोग करना ज्यादा {अच्छा नहीं है इससे कई प्रकार के रोग हो जावे हैं फिर वह सर्व सुलभ भी नहीं है।

औजार जितने अच्छे होंगे, पुरजे भी उतने अच्छे बनेंगे।

प्रेसर कुकर—

प्रेसर कुकर में भोजन पकाने की जो नवीनतम विधि प्रचलित हुई है। इस प्रणाली से भोजन बहुत स्वादिष्ट तो बनता ही है भोजन के पोषक तत्व भी बहुतायत मात्रा में बच जाते हैं। प्रेसर कुकर अथवा सामान्य कुकर पके भोजन में कोई अन्तर नहीं है। अन्तर केवल सुविधा का है। प्रेसर कुकर में भोजन बहुत कम समय में पक जाता है क्योंकि उसको स्टीम बेकार नहीं जाती, परन्तु अन्य प्रकार के साधारण कुकर से भोजन पकाने में समय ज्यादा लगता है। जो भी भोजन आग पर पकाया जाय यदि उसे खुला न पकाये और उनके भाप को निकलने न दे तो अधिकाधिक पोषक तत्वों की रक्षा हो जाती है। प्रेसर कुकर में पकाने से भाप बिल्कुल बाहर नहीं जा सकती, इसलिए ही उसके पोषकतत्व सुरक्षित रहते हैं।

हाथ की चक्की का आटा

भारतवर्ष में घर-घर में चक्की चलाने की पुरानी प्रथा थी। जब घरों में चक्की चलती थी उस समय लोग बहुत कम बीमार पड़ते थे। जब से मशीन से अनाज पिसने लगा तब से रोगों की वृद्धि होगई है।

बुद्धिमान वैज्ञानिकों ने इस बात को स्वीकार किया है कि जब तक हाथचक्की का आटा और हाथ कुटा चावल का प्रयोग नित्य के खाद्य पदार्थों में न किया जायगा तब तक स्वास्थ्य की रक्षा करने वाला मार्ग नहीं मिलेगा।

यदि परिवार के सभी स्त्री पुरुष १०-१५ मिनट चक्की चलाने का दैनिक नियम बनालें तो नित्य शुद्ध ताजा आटा रोटी के लिए मिल सकता है। "जो खाये वह पीसे जो पीसे वह खाये" यह सिद्धान्त परिवार में चलाना चाहिये। चक्की चलाना जीवन विज्ञान है शुद्ध आटा भी मिलता है और सारे शरीर की कसरत भी होती है।

महिलाओं के लिए चक्की चलाना, दही बिलोना, धान कूटना एक विज्ञान है। वर्तमान समय में महिलाओं का श्रम रहित जीवन रोगों की उत्पत्ति का कारण है। गाँव में रहने वाली महिलाओं को रोग कम होते हैं। शहरों में अधिकतर महिलायें रोगी रहती हैं।

चक्की के चलानें से महिलाओं के गर्भाशय का व्यायाम होता है। जो नारियां बराबर आटा चक्की चलाने का अभ्यास रखती हैं उनकी सन्तान स्वस्थ उत्पन्न होती है। आप स्वय विचार करें कि मानव शरीर ९ महीनें माँ के गर्भ में रहता है। यदि गर्भाशय ही खराब हो, माँ का ही स्वास्थ्य खराब हो, तो ९ महीने जिस बच्चे के शरीर का निर्माण गर्भाशय में होता है वह कैसे स्वस्थ रह सकेगा। बच्चों के स्वास्थ्य के लिए तथा परिवार के स्वास्थ्य के लिये एव अपने को भी सदा स्वस्थ रखने के लिये सदा चक्की चलाना आवश्यक है।

परिवार के प्रत्येक व्यक्ति नित्य नियम के अनुसार यदि १५ मिनट चक्की चलावें, आधा किलो अनाज नित्य तैयार कर लें, इससे शुद्ध ताजा आटा तो मिलेगा ही, साथ ही शारीरिक व्यायाम भी हो जायेगा। कब्ज जो सभी रोगों की जड़ है वह कभी नहीं होगा।

मशीन के आटे के पोषक तत्व अधिकांशतः नष्ट होजाते हैं। आप देखेंगे कि मशीन का आटा कितना गरम हो जाता है। हाथ चक्की का आटा गरम नहीं होता है। मशीन का आटा एकदिन का १५-२० दिन तक खाते रहते हैं हाथ चक्की का नित्य ताजा आटा मिलता है। चक्की चलाने में नित्य थोड़ा परिश्रम पड़ता है इससे सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि हम रोगों के शिकार नहीं होते हैं। दवा और डाक्टरों के खर्च को बचत होती है।

महापुरुषों की सम्मति

मेरी आपसे प्रार्थना है कि मिलों के स्थापित होने पर भी अनाज घर पर ही पीसेंगे। आप यह कह सकते हैं कि मिल आपका आटा दो पैसे में पीसेगी। परन्तु दो पैसे रोज की बचत एक साल में १२) को होता है। यदि आपके गाँव में २५० परिवार हैं तो यह बचत तीन हजार रुपये साल की होगी। हाथ चक्की के न चलाने से परिवार के लोग आलसी बनेंगे, मशीन का पिसा आटा खाने से रोग उत्पन्न होगा।

—महात्मा गाँधी

बीस हजार की आबादी वाले गांव में यदि प्रति व्यक्ति आध सेर अनाज को जोड़ा जाय तो एक वर्ष में नब्बे हजार मन अनाज खर्च होगा। यदि १) मन पिसाई जोड़ी जाय तो गाँव से केवल पिसाई में ९००००) रुपये प्रति वर्ष बाहर चला जायगा। मशीन में अनाज पिसाने से प्रति मन आधा सेर अनाज बर्बाद हो जाता है। जो एक वर्ष में ११२५ मन होता है। भारतवर्ष जैसे गरीब देश में जहां दूसरे देशों से अनाज आता हो वहां इस प्रकार अनाज की बचत की जा सकती है।

हाथ चक्की के आटे की रोटी और हाथ कुटा चावल खानें से देश की गरीबी मिटेगी और लोगों का स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। स्वास्थ्य ठीक होने से देश का उत्पादन भी बढ़ेगा और धन की बचत भी होगी।

असली तत्व चोकर

आटे को छानने की जो प्रथा है वह गलत है। आटे को छान कर जो चोकर पशुओं को खिला दिया जाता है वह गलत आदत है। अनाज के चोकर में ही अनाज के पोषकतत्व अधिक होते हैं। जिस प्रकार दूध को धीमी आंच में अधिक देर तक गरम करने पर दूध के ऊपर मलाई जम जाती है। उसी प्रकार सूय की गर्मी से अनाज पकता है। अनाज के पोषकतत्व चोकर के रूप में अनाज के ऊपरी सतह में रहते हैं। चोकर निकाल देने से शरीर के लिए जो तत्व मिलने चाहिये वह नहीं मिलते हैं। इसलिये आटे को छानकर चोकर को साफ करके उसी आटे में फिर मिला देना चाहिए। या मोटी चलनी से आटा छाने। चोकर निकालने से आटा भी कम हो जाता है। अनाज की कमी को दूर करने के लिए, गरीब देश तथा परिवार को धनी बनानें के लिए और सदा स्वस्थ रहने के लिये आटे से चोकर को न निकालें यह मेरी प्रार्थना है।

चोकर क्यों न निकालें ?

अनाज के ऊपर जो छिलका प्रकृति ने दिया वह अनाज के तत्व की रक्षा करता है। जब तक अनाज में छिलका होता है तब तक अनाज को जमीन में बोनें से उसमें अंकुर निकलकर पौधा बन जाता है। एक से अनेक रूप धारण करता है। छिलका निकल जाने पर अनाज का जीवन तत्व ही नष्ट हो जाता है।

छिलका निकला कोई अनाज बोने पर उत्पन्न नहीं होगा। इसलिए जीवन तत्व के प्राप्त करने के लिए छिलका नही निकालना चाहिए।

प्रकृति माता ने अनाज के छिलके में, चावल के कन में ही पोषक तत्व (विटामिनों) को सुरक्षित रखा है। गेहूँ और चावल के कन में बी विटामिन अधिक पाया जाता है। वैज्ञानिकों नें बी कॉम्प्लैक्स की गोली का आविष्कार चावल के कन से किया है। जब हम छिलके को निकाल देते हैं तो भोजन में विटामिन बी की कमी हो जाती है। बी० विटामिन के अभाव में शरीर में अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

चोकर प्रयोग विधि—

गेहू का चोकर बहुत ही पुष्टिकारक एवं पोषण देने वाला होता है। प्रथम तो चोकर निकाला न जाय और यदि निकालना भी पड़े तो उसका प्रयोग निम्न विधियों से करना स्वास्थ्य के लिए बहुत हितकर होता है। गेहूँ का चोकर कब्ज, आंखों के रोगों को, पेट दर्द एवं अनेक रोगों में लाभकारी है।

चोकर पाखाना साफ लाता है, कब्ज के रोगियों को जुलाब की जगह चोकर खाना विशेष लाभकारी है।

प्रयोग विधि—

(१) उबलती हुई सब्जी में ५० ग्राम चोकर डालकर, पकाकर खाने से बी विटामिन की कमी पूरी हो जाती है।

(२) एक किलो आटे में ५० ग्राम चोकर मिलाकर रोटी बनाकर खायें।

(३) चोकर को थोड़ा गाय के घी में भूनकर रख लें। २५ ग्राम चोकर गरम पानी में डालकर उबालें, मीठा करने के लिए गुड़, किशमिश, छोहारा डालकर खायें।

(४) चोकर ५० ग्राम, लौकी या गाजर ५०० ग्राम, दूध ५०० ग्राम, गुड़ ५०० ग्राम, धीमी आँच पर पकाकर खीर बनाकर खायें। आंव, पेचिस के रोगियों को नहीं खाना चाहिये।

(५) २५ ग्राम चोकर, ५०० ग्राम पानी, तुलसी के पत्ते ११, मुनक्का ११, सबको अच्छी तरह पकाकर कपड़े से छानकर पियें। काफी की तरह स्वादिष्ट लगती है। हल्का नमक या शहद भी मिला सकते हैं। तथा दूध, गुड़ भी मिलाकर चाय की तरह पियें। इसके पीने से वी विटामिन की पूर्ति होती है।

(६) ५०० ग्राम चोकर, १ किलो पानी में भिगो दें, भीग जाने पर सारे शरीर में भिगोया चोकर मलें। इससे खुजली के रोग दूर होंगे तथा शरीर की सफाई अच्छी होगी।

नोट—चोकर को प्रयोग करने के पूर्व साफ करलें, गेहूँ के चोकर के अलावा अन्य किसी अनाज का चोकर न मिलावें, अधिक दिनों का रक्खा आटा या चोकर न हो आदि सभी बातों पर विशेष ध्यान देवें। अधिक दिन चोकर को सुरक्षित रखने के लिए धूप में सुखाकर शीशे वाले बर्तन में बन्द करके रखना चाहिये।

स्वास्थ्यप्रद एवं पौष्टिक दलिया

इस पौष्टिक आहार का नाम सभी जानते हैं शायद ही कोई घर ऐसा हो जो इसके नाम से परिचित न हो। परन्तु इसमें

क्या क्या गुण हैं एवं इसका प्रयोग हम अपने नित्य के भोजन में कैसे कर सकते हैं, यह बहुत ही कम घर जानते हैं।

प्रकृति ने हमारे शरीर पोषण के लिए जो भी खाद्य वस्तुयें बनायी हैं वह सभी परिपक्व हैं, परन्तु फिर भी हम अनेक खाद्य पदार्थों को भूनकर, सिझाकर एवं पकाकर खाते हैं। पुराने समय में जब पकाने की प्रथा नहीं थी तब उस वस्तु को उसी रूप में ग्रहण किया जाता था इससे उस वस्तु के खोज करने में परिश्रम भी कम करना पड़ता था और शरीर को पोषण शक्ति भी अधिक मिलती थी और तब शायद ही कोई बीमार पड़ता हो। फिर भी वर्तमान समय में भोजन बनाने एवं भोजन करने की प्रथाओं में थोड़ा सा परिवर्तन कर लिया गया तो उस वस्तु से पोषण भी अधिक प्राप्त होगा और पैसे की भी बचत होगी जैसे हम गेहूँ को ही ले लें। गेहूँ का प्रयोग हमारे देश में कई प्रकार से किया जाता है परन्तु इसका सबसे सरल तरीका दलिया बनाकर खाने से उसका पोषक अधिक मिलता है एवं स्वाद और स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम खाद्य है।

दलिया खाने से लाभ—

दलिया में अनाज के सभी तत्व मौजूद रहते हैं। बी० विटामिन भरपूर रहता है। पचने में हल्का होता है। शौच साफ लाता है। कफ कम बनता है। दमा खांसी में कुछ दिनों तक केवल दलिया सब्जी फल खाकर रहने से अत्यन्त लाभ होता है। अपने दैनिक भोजन में चावल की जगह दलिया खाना उत्तम है।

दलिया के प्रकार—

दलिया एक दलीय सभी अनाजों का जैसे गेहूं का दलिया जौ का दलिया, ज्वार का दलिया, मक्का का दलिया बनाया

जा सकता है। विभिन्न प्रकार के दलिया बनाने की विधि नीचे दी जा रही है।

गेहूं का दलिया—

गेहूँ को साफ करके पानी में धोकर धूप में सुखा लें। सूख जाने पर हाथ चक्की से दलकर ४-५ टुकड़े कर लें। ४-५ टुकड़े से अधिक न हों एवं महीन न करें। यदि महीन हो जाय तो आटे की चलनी से छानकर आटा एवं बड़े बड़े टुकड़े (दलिया) अलग कर लें। आटे को रोटी के रूप में एवं बड़े-बड़े टुकड़ों को दलिया के रूप में प्रयोग में लायें।

अंकुरित गेहूं का दलिया—

गेहूं को १२ घण्टे पानी में भिगोकर, भीगे हुए गेहूँ को एक कपड़े में बांधकर १२ घण्टे रख दें। उसमें अंकुर निकल आने पर कपड़े के ऊपर बिछाकर धूप में सुखाकर, सूख जाने पर हाथ आटा चक्की में उपर्युक्त बताई विधि से दलकर दलिया तैयार कर लें। दमा के रोग में विशेषकर लाभकारी हैं।

सावधानी—

गेहूं को अंकुरित करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि गेहूं में बदबू न आने पाये यह तभी होगा जब गेहूं को बराबर धूप में रखा जाय। बरसात के दिनों में गेहूं खराब हो जाता है। अतः गेहूं को धूप दिखाते रहना चाहिये। एकबार तैयार किया गया दलिया एक सप्ताह के अन्दर ही उपयोग में लाइये। अधिक समय तक रखने पर उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

विशेष लाभप्रद—

दमा, मासिकधर्म की कमी या अधिक में, गर्भपात या

सन्तान न होने पर, हार्ट की शिकायत होने पर, दलिया के साथ पालक पत्ती, दलिया बन जाने के बाद, कच्ची महीन काट कर मिला लें।

१—कैलशियम की कमी होने पर १० ग्राम काला तिल कूटकर किशमिश मिलाकर खायें।

२—कमजोर बच्चों को दलिया में गाय का दूध, छोहारा, गोलागिरी, दो बादाम, किशमिश मिलाकर खिलावें।

३—जिनकी आंते कमजोर हों उन्हें दही मठ्ठा के साथ खाना चाहिये।

४—मधुमेह के रोगी को जौ का दलिया मट्ठा के साथ खाना विशेष लाभदायक है।

जौ का दलिया—

जौ को २४ घन्टे पानी में भिगो दीजिए। जब पानी सूख जाय तब ओखली में मूसल द्वारा उसकी भूसी निकालकर धूप में सुखाकर हाथ चक्की में दलकर दलिया तैयार करलें। इसी प्रकार मक्का ज्वार को साफ करके चक्की में दलकर दलिया तैयार किया जा सकता है।

दलिया पकाने की विधि—

बटलोई में जब पानी खौलने लगे तब दलिया डालें, ऊपर से किसी बर्तन द्वारा ढक दें ताकि भाप न निकले। पानी उतना ही डालें जितना कि पकते-पकते पानी उसमें सोख जाये। जब अच्छी तरह पक जाये तब १५ मिनट नीचे उतारकर रख दें। ठंडा हो जाने पर सब्जी मिलाकर खायें।

विशेष सावधानी—

दलिया को घी, तेल, भाड़ में भूंजना या सादा भूंजना ठीक नहीं है इससे उसके पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।

दलिया में घी दूध का प्रयोग वही लोग करें जो स्वस्थ हों अथवा निरोग्य हो जानें पर थोड़ा प्रयोग कर सकते हैं। पानी में पक जाने के बाद ही घी, मक्खन, दूध मिलावें। दानेदार चीनी का प्रयोग बिल्कुल न करें तभी प्राकृतिक लाभ मिलेगा। यदि दलिया बाहर लें जाना हो तो थोड़ा सा घी डालकर हल्की आग में भून ले। अधिक भूंजनें से या भाड़ में भूंजने से दलिया के पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

अधिक गीला दलिया न बनावें इससे चबाने में परेशानी होती है एवं मुंह की लार नहीं मिल पाती जिससे पचने में भारी होता है।

जौ का दलिया, मधुमेह, टी० बी०, हार्ट, कमजोर बच्चों के लिए उपयोगी है। मधुमेह के रोगी, मट्ठा, दही, टमाटर के साथ खायें।

ज्वार का दलिया

ज्वार को चक्की में दलें एक दाने के दो तीन टुकड़े हों, गरम पानी में उबालें। दूध के साथ भी उबाल सकते हैं। गुड़ मेवा आदि भी डालकर खा सकते हैं। इसमें पौष्टिकता कम होती है। रोगियों को नहीं खाना चाहिये। इसी प्रकार मक्का का दलिया बनाया जा सकता है।

पौष्टिक दलिया बनाना—

गेहूं का दलिया	२५० ग्राम	पपीता	२०० ग्राम
खजूर	५ ग्राम	सोयाबीन का आटा	१०० ग्राम

गोलागिरी	१० ग्राम	बादाम	५ ग्राम
किशमिश	२० ग्राम	पिस्ता	५ ग्राम
छोहारा	२० ग्राम	देशी खाँड	१०० ग्राम
इलायची बड़ी	५ दाना	या शहद	
केला पका	२	या गुड़	

बनाने को विधि—

५०० ग्राम खौलते पानी में दलिया डालें, जब दलिया पक जाये तो इलायची और शहद को छोड़कर सब वस्तुयें महीन काटकर डाल दें। २० मिनट पकाने के बाद १५ मिनट तक ढककर रखिए। उसके बाद इलायची पीसकर डालें. बाद में शहद या देशी शक्कर या गुड़ मिलाकर प्रयोग में लायें।

इसे थोड़ी मात्रा में खूब चबाकर स्वस्थ व्यक्तियों को ही खाना चाहिये। रोगी के लिए यह हानिकारक है।

स्वास्थ्यप्रद दलिया—

सादा या अंकुरित गेहूँ का दलिया	२५० ग्राम
पालक की पत्ती	२५० ग्राम
गाजर	१०० ग्राम
टमाटर	१०० ग्राम
लौकी	५० ग्राम
किशमिश	१० ग्राम
केला	१ ग्राम

नमक, अदरख, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, अपनी इच्छानुसार मिलावें।

जिन्हें कब्ज की शिकायत रहती हो उनके लिए यह दलिया लाभकारी हैं। दमा के रोगी को अंकुरित गेहूँ का दलिया विशेष लाभकारी है।

दलिया की पौष्टिक खीर—

गेहू का दलिया	२५० ग्राम	मखाना	१०० ग्राम
गाय का दूध	१ किलो	बादाम	१० ग्राम
गोलागिरी	१० ग्राम	पिस्ता	५ ग्राम
मूंगफली	२५ ग्राम	इलायची बड़ी	५ दाना
किशमिश	१०० ग्राम	गुलाबजल	१० ग्राम
गुड़	१00 ग्राम या	शहद	१०० ग्राम

बनाने की विधि—

५०० ग्राम पानी में दलिया पकायें जब दलिया अधपका रह जाय तो दूध डाल दें। इसके बाद इलायची, बादाम, पिस्ता, गुलाबजल, शहद को छोड़कर सभी चीजें काटकर डाल दें। जब खूब पक जाय तो १५ मिनट पश्चात् ठंडा हो जानें पर इलायची पीसकर, बादाम और पिस्ता काटकर डाल दें। उसके पश्चात् शहद एवं गुलाबजल डालकर मिला करके प्रयोग में लायें।

विशेष गुण—

यह खीर बहुत ही स्वादिष्ट एवं पौष्टिक होती है परन्तु थोड़ी मात्रा में ही प्रयोग करें।

रोगो के लिए स्वास्थ्यप्रद दलिया—

गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पानी २५० ग्राम, गाजर १00 ग्राम, टमाटर ५0 ग्राम, नींबू आधा, अदरख, हरा धनियां पकने के बाद खायें।

अंकुरित गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पालक १00 ग्राम, टमाटर ५0 ग्राम, नींबू, अदरख, हरा धनियां, पकने के बाद डालकर खायें।

गेहूं का दलिया ५० ग्राम, पानी २५० ग्राम, बन्दगोभी १०० ग्राम, लौकी २५ ग्राम, पक जाने पर २५ ग्राम टमाटर, नींबू, अदरख, हरा धनियां मिलाकर खायें।

जौ का दलिया ५० ग्राम, पानी १०० ग्राम, पक जाने पर १०० ग्राम दही मिलाकर खायें। नीबू, टमाटर, अदरख भी मिला सकते हैं। सुगर के रोगी के लिए अत्यन्त लाभकारी है।

विटामिन युक्त दलिया—

अंकुरित गेहूँ का दलिया १०० ग्राम. गेहूँ के आटे का चोकर २५ ग्राम, पालक १०० ग्राम, गाजर ५० ग्राम, बन्दगोभी ५० ग्राम. काला तिल १० ग्राम, मूँगफली १० ग्राम, किशमिश १० ग्राम सबको पकाकर. पक जाने पर टमाटर १०० ग्राम, छोटा छोटा काटकर मिला दें। हरा धनिया, मूली कच्ची मिला दीजिए। चबाकर खाइए।

विटामिन का रसयुक्त दलिया—

अंकुरित गेहूँ का दलिया १०० ग्राम, गेहूँ के आटे का चोकर २५ ग्राम, लौकी ५० ग्राम सबको पका लें। पालक का रस २५ ग्राम, टमाटर का रस ५० ग्राम, गाजर का रस १०० ग्राम. दलिया में मिला दें। शहद १० ग्राम, किशमिश १० ग्राम, बादाम ५ दाने, बड़ी इलायची २ पीसकर मिला दें। हरा धनिया, अदरख. छोटा छोटा काटकर डालें। नींबू का रस मिला दें। यह दलिया स्वास्थ्य और स्वाद दोनों देता है।

दलिया की सुरक्षा—

(१) एकबार का तैयार किया गया दलिया एक सप्ताह के अन्दर ही उपयोग करलें। इसके बाद उसमें कीड़े पड़ जाने का भय रहता है।

(२) जब भी दलिया बनायें एकबार उसे फिर दुबारा देख लें। कहीं उसमें कोई गंदगी न रह गई हो।

(३) दलिया पीतल, स्टील, एव कलईदार बर्तनों में ही बनायें, ताँबा एल्मूनियम के बर्तनों में बनाने से पोषक तत्व कम हो जाते हैं।

(४) दलिया धीमी-धीमी आँच में ही पकायें। अधिक तेज आँच में पोषकतत्व उड़ या जल जाते हैं। पकाते समय ऊपर से ढ़क दें तथा ढकने वाले बर्तन में पानी भर दें इससे दलिया के सभी पोषकतत्व अन्दर ही बने रहेंगे।

(५) दलिया बनाकर उसी बर्तन में या दूसरे बर्तनों में स्टील, पीतल या कलईदार बर्तनों में रक्खें। प्लास्टिक एल्मूनियम आदि बर्तनों में न रक्खें।

दलिया का पाचन—

पके हुये दलिया में कार्बोहाइट्रेट होता है तथा कार्बोहाइट्रेट का पाचन मुँह की लार में होता हैं। अतः दलिया को जितना चबाकर खाया जायेगा उतना ही लाभ अधिक मिलेगा तथा पाचन शीघ्र होगा। इसके लिए गाढ़ा दलिया बनावें। पतले दलिया को आसानी से चबा नहीं सकेंगे, मुँह की लार न मिल सकेगी जिसके कारण पाचन शीघ्र न होगा।

जिन लोगों के दांत न हों वह पतला दलिया खायें पर उसे खूब चुसकी लेकर खूब मुँह में चुबला-चुबलाकर खायें।

भूख से थोड़ा कम ही खायें। अधिक खा लेने पर पाचन शीघ्र न होगा तथा जो तत्व (लाभ) मिलने चाहिये, न मिल पायेंगे। अधिक खा लेने पर कब्ज भी हो जाता है। अतः मात्रा से कम खायें।

प्राकृतिक रोटी बनाना

भारतवर्ष का मुख्य भोजन रोटी, चावल, दाल, सब्जी एवं फल हैं जो वस्तु जहां पैदा होती है वह वस्तु वहीं खाकर निर्वाह करते हैं। फिर भी तैयार करने में यदि प्राकृतिक विधि अपनाई जाय तो उसमें से अधिक पोषण शक्ति मिलेगी तथा स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा।

रोटी बनाना तो सभी महिलायें जानती हैं पर प्राकृतिक तरीके से रोटी कैसे बनाई जाय ? यह ज्ञान बहुत कम महिलाओं को है। आज वर्तमान समय में रोटी बनाने में जो भूलें हो रही हैं। यदि उनका सुधार हमारी मातायें कर लें, तो मानव का बहुत बड़ा कल्याण हो सकता है।

रोटी बनाने के पूर्व मुख्यतः निम्न चार बातों पर विशेष ध्यान देने से रोटी अधिक पुष्टिकारक एवं स्वादिष्ट बनती है।

(१) आटा हाथ चक्की का पिसा हो—

रोटी के लिए हाथ चक्की का आटा सबसे सर्वोत्तम है पर आजकल शायद ही इने गिने परिवारों में इसका प्रयोग होता हो। इसका भोजन में क्या महत्व है ? इसकी जानकारी पहले ही दी जा चुकी है।

(२) आटा मोटा हो—

रोटी बनाने के लिए आटा महीन नहीं पीसना या पिसाना चाहिये। महीन आटा शरीर की आंतों और नाड़ियों में लिपट जाता है। आपने देखा होगा कि जिल्दसाज कापी पुस्तकों को चिपचाने के लिए मैदा, अरारोट जैसे महीन आटे का प्रयोग करते हैं। महीन आटे की रोटी पचने के बाद शरीर में चिकना

पदार्थ बनाती है यदि यह चिकना पदार्थ शरीर में रुक जाता है तो वहां दर्द पैदा करता है। इसलिए आटा हमेशा थोड़ा मोटा ही पिसाना चाहिये।

(३) आटे से छानकर चोकर न निकालें—

प्रायः घरों में आटा को छानकर उसका असली तत्व चोकर निकालकर जानवरों को खिला दिया जाता है यह महान भूल है। इसका महत्व पीछे पढ़ें।

(४) अधिक समय का आटा प्रयोग न करें—

प्रायः आलस्य और समय की बचत के लिए लोग पिसा अनाज को १०–१५ दिन तक खाते रहते है। बहुत से घरों में तो एक माह का एकबार पिसाकर रख लेते हैं। पर ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक है। जितने दिन आटा रक्खा रहता है उसके उतने ही पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं एवं कीड़े पड़ जाते हैं। जो लोग खरीदकर आटा लेते हैं यदि उसकी खोज की जाय तो वह आटा महीनों का पिसा होता है। उसमें शरीर को पोषण देने वालीं कोई वस्तु शेष रहती है या नहीं भगवान जाने। ऐसा आटा खाते रहने से कालान्तर में भयंकर बीमारियों का शिकार होना पड़ता है। इसलिए हमारी शुभ सम्मति है कि ताजा आटा ही प्रयोग में लायें। अधिक से अधिक ५ दिन का पिसा आटा ही प्रयोग करें. इससे अधिक दिन का प्रयोग करने से स्वास्थ्य को बहुत बड़ी हानि पहुँचाता है।

रोटी बनाने की सुविधि—

रोटी बनाने के पूर्व हाथ मिट्टी या साबुन से अच्छी तरह साफ करलें. जिससे हाथों एवं नाखूनों का मैल आटे में मिलकर आटे को गंदा न करें।

आटे को रोटी बनाने के ३ घन्टे पूर्व पर्याप्त पानी में सानकर एक गीले कपड़े से ढककर रखना चाहिये। ऐसा करने से आटे में हल्का सा खमीर (खट्टापन) उत्पन्न हो जाता है, काफी लोच आ जाता है तथा ई बिटामिन की भी उत्पत्ति हो जाती है। ई विटामिन गर्भाशय, कब्ज, स्वाँस, हार्ट आदि के लिए बहुत लाभकारी है। मोटे आटे को तो अवश्य गूथकर रखना चाहिये, इससे रोटी बनाने में सुविधा होगी तथा इसप्रकार की रोटी बहुत स्वादिष्ट एवं शीघ्र पचने वाली होती है।

रोटी अधिक मोटी और न अधिक पतली बनावें। पतली रोटी के पोषकतत्व जल जाते हैं एवं उसकी मिठास समाप्त हो जाती है। मोटी रोटी अच्छी तरह नहीं पक पाती। इसके पचाने में आँतों को बहुत समय लगता है। कभी-कभी ठीक से न पचने पर पेट भारी हो जाता है एवं कब्ज रहने लगता है। प्रायः १०० ग्राम आटे में दो रोटी बनाने से न अधिक पतली ही रहती और न अधिक मोटी ही बनती है।

रोटी तवा से उतारकर धीमी-धीमी आंच पर ही सेंकें। तेज आंच पर रोटी के पोषकतत्व जल जाते हैं। बेलन से बेली गई रोटी की अपेक्षा हाथ से बढ़ाई गई रोटी एवं कन्डे की आंच पर पकाई गई रोटी स्वास्थ्यप्रद एवं स्वादिष्ट होती है।

आटे में सोडा कभी भी नहीं डालना चाहिये इससे बी विटा-मिन नष्ट हो जाता है।

विभिन्न प्रकार की पौष्टिक स्वादिष्ट रोटी बनाने की सुविधि

(१) गेहूँ का आटा १०० ग्राम, गेहूँ के आटे का चोकर २५ ग्राम, पालक ५० ग्राम। पालक पत्ती को पीसकर आटे में मिलाकर ३ घन्टे पहले गूंधकर रखकर रोटी बनावें।

(२) गेहूं का आटा १०० ग्राम, पालक, गाजर, टमाटर, चौलाई का रस १०० ग्राम मिलाकर रोटी बनायें।

(३) आटा गेहूं १०० ग्राम + चने का साग १०० ग्राम पीसकर हल्का नमक जीरा डालकर रोटी बनायें। यह रोटी रतौंधी, आँख की रोशनी बढ़ाने में बहुत लाभदायक है।

(४) अंकुरित गेहूं की रोटी पालक के रस के साथ आटा मिलाकर बनायें। दमा, गर्भपात, कब्ज, रक्त की कमी में गुणकारी है।

(५) शुगर के रोगी को जौ की रोटी खाने से लाभ होगा। जौ को पहले पानी में १२ घंटे भिगो दें, पानी से निकालकर एक घंटे डलिया में रक्खें। पानी निकल जाने पर मूसल से कूटकर भूसी निकालकर जौ को हाथ की चक्की में पीस कर रोटी बनाकर खायें। २५ ग्राम जामुन की पत्ती का रस मिली रोटी में इन्सुलीन मिल जायेगी।

(६) चने की रोटी

इसकी रोटी बहुत ही स्वादिष्ट एवं ताकतवर होतीं है। चनें का आटा छिलके समेत ही पिसाना चाहिये। चने की रोटी बनानें से पूर्व आटा को ३ घन्टे पहले गरम पानी या ताजे पानी से गूंधकर रख दें। रोटी बनाते समय फिर गूंध लें। इसमें किसी हरी सब्जी का रस या पत्ती ही पीसकर मिलाकर रोटी बनाकर खाने से गुण बढ़ जाते हैं। किसी भी प्रकार के चर्मरोग जैसे एक्जिमा, दाद, खुजली आदि में चने की रोटी २-३ माह खाने से अवश्य लाभ होता है। सफ़ेद दाग व कुष्ट रोग में केवल चने की रोटी खाकर यह रोग भगाया जा सकता है।

(७) प्रोटीन युक्त रोटी

किसी भी आटे में १/४ सोयाबीन का आटा मिलाकर रोटी

खाने से प्रोटीन की कमी पूरी होती है। बच्चों को बढ़ने व ताकत देने में सोयाबीन बहुत ही अच्छा खाद्य है। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ट एवं मुलायम हो जाती है इसमें घी तेल लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

(८) ज्वार-बाजरे की रोटी–

ज्वार-बाजरे के आटे को पानी में उबालकर गूंधें तो रोटी बनाने में सुविधा रहेगी। जितना आटा हो उतना ही पानी डालकर उबालें। यह रोटी खाने में स्वादिष्ट एवं जाड़े में सर्दी से बचाती है।

(९) पौष्टिक मीठी रोटी–

आटा गेहूँ २५० ग्राम, किसमिश या मुनक्का, ५० ग्राम ५ बादाम, ५ छोटी इलाइची। किसमिश या मुनक्का और बादाम को रात में ३ छटाँक पानी में भिगो दें। सुबह बादाम का छिलका निकाल कर सबको पीसकर आटा के साथ गूंधकर रोटी बनायें। दुबले, दिमाग के कमजोर बालकों को यह रोटी लाभकारी है। रोगी को यह रोटी नहीं खाना चाहिये।

गेहूं का आटा १०० ग्राम शहद २५ ग्राम मिलाकर रोटी बनायें।

गेहूं का आटा १०० ग्राम किसमिश के पानी से आटा गूथें।

गेहूं के आटे में दूध और गुड़ मिलाकर रोटी बनायें।

(१०) कुकर में रोटी बनाना

गेहूं का आटा २५० ग्राम, १० ग्राम मक्खन, घी या तेल तथा धनियां की पत्ती, नमक मिलाकर आटा गूंधकर रोटी बनाकर कुकर के अन्दर दो लकड़ी रखकर (रोटी में दोनों ओर चिकनाई लगाकर) उसी के ऊपर रोटी रक्खें। इसी प्रकार रोटी के ऊपर भी लकड़ी रखकर दूसरी रोटी रक्खें। इस तरह एक

बर्तन में चार रोटी रखकर धीमी आंच में पकायें।

यह रोटी बड़ी स्वादिष्ट, पाचक और पौष्टिक होती है।

रोटी खाने की विधि—

एकबार में एक तरह के ही अनाज की रोटी खाना चाहिये। कई अनाजों की एक साथ रोटी खाने से पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है।

पहले रोटी खाइये, जब रोटी दाँतों से पिस जाय तब सब्जी या दाल खाइये। पानी की तरह पतला होने पर निगलिये।

घी-तेल के तले पकवान

आजकल घी तेल की तली वस्तुयें खाने की बहुत अधिक प्रथा है, पर इनका नित्य लगातार प्रयोग करने से स्वास्थ्य को बड़ी भारी हानि पहुंचती है अतः कभी-कभी स्वस्थ अवस्था में या विशेष अवसर पर हीं इन्हें खाना चाहिये और दूसरे दिन बहुत ही हल्का प्राकृतिक भोजन लेना चाहिये, जिससे पहले दिन का तला भोजन आसानी से पच सके।

अस्वस्थ अवस्था में तला हुआ भोजन खाने से पाचन शक्ति कमजोर होती है। क्योंकि इसका पाचन शीघ्र नहीं होता है ? जिन खाद्य वस्तुओं के बनाने में घी, तेल मिल जाता है उसे पचाने में पाचनशक्ति घी-तेल को अलग निकालने में अपनी शक्ति लगाती है। खाद्य वस्तु से जब घी तेल अलग होकर पित्ताशय में पहुंच जाता है तब बाकी खाद्य वस्तु के पचाने का काम प्रारम्भ होता है। यही बात दूध और मट्ठा के सम्बन्ध में है दूध की अपेक्षा मट्ठा जल्दी पचता है, क्योंकि दूध से मट्ठा बनाने पर चिकनाई तत्व (घी) निकल जाता है।

सात्विक पूड़ी बनाना—

आटा, हाथ चक्की का पिसा बिना छना, रोटी के आटे से

कुछ मोटा हो । आटे को हमेशा पत्ती वाले सब्जी के रस से गूंधकर ३ घंटे पहले रख दें। नमक, जीरा भी आटे में छानकर पूड़ी वनाकर खायें ।

ध्यान रखिये–

रवड़ी, दही, दूध, मिठाई के साथ पूड़ी न खाइये। सब्जी अधिक और पूड़ी कम खाइये, तथा चवा चवाकर खाइये । एक साथ कई चीजें मत खायें । वासी मैदा की वनी या आटे में घी मिलाकर वनी पूड़ी न खाइये । क्षणिक स्वाद के पीछे स्वास्थ्य को मत खराव करिये ।

कचौड़ी बनाना–

हाथ पिसे आटे को पत्ती वाली सब्जी के रस के साथ गूंधकर नमक जीरा आवश्यकतानुसार मिलाना चाहिये । कचौड़ी भरने के लिये दाल छिलके सहित समूची पीसी जाय। दाल को मल-मल कर धोने से छिलका निकाल डालने से स्वास्थ्य को नुकशान पहुंचता है । आटे के साथ आलू शकरकन्द को पीसकर मिलाकर आटा गूंधे या उसके अन्दर भरें । यह खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है ।

चावल बनाने की प्राकृतिक कला

चावल भोजन का प्रधान अंग है। वहुत से प्रदेशों में तो चावल ही मुख्य भोजन है। प्राचीन समय में धान को हाथ से कूट कर चावल वनाकर प्रयोग करते थे पर आज मशीन युग है, मशीन से कूटे चावल का ऊपरी पर्त जो लाल, पीला रंग का होता है निकल जाता है। इस पर्त में वी विटामिन भरपूर तथा अन्य पोषक तत्व भी रहते है। इन तत्वों के निकल जाने से चावल हमारे शरीर के लिये जितना लाभप्रद होना चाहिये, नहीं रह

पाता। बल्कि उल्टी हानि होती है तथा कई रोगों की उत्पत्ति भी होती है।

पूर्ण चावल का प्रयोग करना विशेष लाभकारी है जिसकी केवल भूसी निकाली गई हो, उसे पूर्ण चावल कहते हैं। धान को चक्की में दाल की तरह दलना चाहिये और एकबार में जितना चावल दल जाय उसे अलग करके वचे हुये धान को फिर दलें और दुवारा इसी तरह निकालें।

मशीन से पूर्ण चावल प्राप्त करने के लिये धान को एक वारी मशीन से निकालकर भूसी साफ कर लें, फिर उससे चावल निकालकर प्रयोग करना उत्तम है। अर्थात् दुवारा पालिस न किया हुआ हो। हलर मशीन में विना पालिश का चावल चक्की में स्वतः तैयार हो जाता है। ढेकी का निकाला चावल भी उपयुक्त होता है।

१–चावल बनाने का गलत तरीका—

वर्तमान समय में प्रथम तो विना पालिस किया हुआ चावल वहुत कम मिलता है और यदि मिल भी जाय तो स्वाद के वशीभूत लोग, उसे पसन्द नहीं करते। आज अधिकतर मशीन के द्वारा पालिश किये चावल का ही प्रयोग हो रहा है। पर ऐसे चावलों को भी गलत ढंग से पकाने के कारण बचे-खुचे पोषक तत्व को निकल जाते हैं। चावल पकाते समय निम्न असावधानियां प्रायः हो रहीं हैं, जिससे स्वास्थ्य एवं धन की बहुत बड़ी वरवादी हो रही है।

चावल से मांड़ निकालना–

चावल को पकाते समय सफेद-सफेद पानी ऊपर आ जाता है उसे मांड़ कहते हैं। यह मांड़ फेंकने से बी० विटामिन के साथ

कैल्सियम ७०% लोहा ५०% फासफोरस २०% छार तत्व २०% कम हो जाता है, जिसके कारण बेरी-बेरी, फाइलेरिया आदि अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। इसलिए आवश्यक है कि चावल से मांड़ निकालना वन्द किया जाय।

२–चावल को रगड़-रगड़ कर धोना–

चावल वटलोई में डालने से पूर्व चावल को रगड़-रगड़कर कर धोने की वहुत अधिक प्रथा है। मांड़ निकालने से जो तत्व कम हो जाते हैं वही तत्व पानी में रगड़कर धोने से पानी में मिलकर बह जाते हैं। पानी में चावल डालकर रगड़-रगड़ कर न धोयें।

चावल बनाने की प्राकृतिक विधि—

चावल को दुगने पानी में डालकर तीन घन्टे पूर्व भिगो दें। अच्छा हो, उसी बर्तन में भिगोयें, जिसमें चावल पकाना हों। तीन घन्टे पश्चात् उस वर्तन को मय चावल पानी के धीमी-धीमी आग पर पकायें। ऊपर से ढककर पकायें, जिससे भाप न निकले। कुकर में चावल वनाना अति उत्तम है। चावल पकने पर अधिक गीला न रहे। अधिक गीला भात चवाते नहीं वनता है। पक जाने पर घी मक्खन डालें। मीठा सुगन्धित चावल वनानें के लिये गुड़ राव देशी चीनी, किसमिश, मुनक्का, छुआरा, खजूर, केसर आदि मिलाकर स्वादिष्ट बना सकते हैं।

चावल की कनी—

मशीन से जो चावल निकलता है उससे चावल के टूटे कनके टुकड़े अलग-अलग निकाल दिये जाते हैं उसे कनी कहते हैं। जो वाजार में सस्ती भी मिलती है उसका भात वनाकर खायें। यह कनी खाने में स्वादिष्ट और स्वास्थ्यप्रद होती है।

चावल की सुरक्षा—

कूटे हुये चावलों को मिट्टी के वर्तन में भरकर ऊपर से कपड़ा

और कागज लगाकर रखने से कीड़ा नहीं लगता है।

चावल खाने का तरीका—

चावल को प्राय:लोग चवाने की आवश्यकता नहीं समझते, परन्तु चावल में रोटी की तरह कार्वोहाइड्रेट होता है, जिसका पाचन मुंह की लार के साथ होता है। मुंह की लार तभी मिल सकती है जब चावल को अच्छी तरह चवाकर खाया जाये। इसके लिए चना, मूँगफली गोलागिरी आदि चावल पकाते समय डालदें, तो उनके सहारे चावल चवाकर ही खा पायेंगे। जापान के एक प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक ने लिखा है कि पूर्ण चावल को यदि धीरे-धीरे मुंह में पीसते रहें तो कम चावल से पेट भी भर जायेगा और इस प्रकार से चावल खाने से सब प्रकार के रोगों में भी लाभ होगा।

चावल के स्वादिष्ट व्यंजन बनाना

चावल की रोटी बनाना—

कनी या चावल को चक्की में पीस लें। पानी को गरम करें। खौलते पानी में आटा डाल दें, नीचे उतारकर आटे की तरह गूंध लें। यदि समझें तो थोड़ा गेहूं का आटा भी मिला सकते हैं। मोटी रोटीं की तरह बेलकर तवे में घी लगाकर सेकें, यह रोटी खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। स्वास्थ्य के लिये लाभ-दायक भी है। नमकीन बनाने के लिये नमक डालकर वनायें, मीठी वनाने के लिये गुड़ डालकर बना सकते हैं!

मीठा और पौष्टिक भात बनाना—

चावल पकाते समय, किसमिश, खजूर, मूंगफली, गोलागिरी डालकर बनावें, वन जाने के बाद केसर डालें।

चावल की खीर बनाना—

दूध को उबालें, जब एक उफान आ जाय, तब चावल डाल दें। १ किलो दूध में १०० ग्राम चावल, २५ ग्राम किसमिश, ५० ग्राम पपीता, ५ ग्राम बादाम, केसर और इलायची पिस्ता डालकर सुन्दर स्वादिष्ट खीर तैयार की जा सकती है।

केला डालकर खीर बनाना—

पका केला खीर में डालकर खजूर डालें, यह खीर स्वास्थयप्रद होती है। कमजोर बच्चों को देने से लाभ होगा। केसर, इलायची डालना चाहिये।

विटामिन युक्त चावल—

एक किलो चावल, २ कि० पानी, पालक की पत्ती, १०० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, मटर १०० ग्राम सबको अच्छी तरह पका लें। यह चावल स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त लाभकारी होता है।

रस खीर—

गन्ने का ताजा रस, पानी में डालकर उबालें। जब खौलने लगे तब उसमें चावल डालें। चावल के पक जाने पर पका केला, डाल दीजिये। गोलागरी के टुकड़े डाल दें, मूंगफली के दाने डाल दें। बन जाने पर दही, मट्ठा, दूध के साथ खाने से स्वादिष्ट हो जाती है। गन्ने का रस न मिले तो गुड़ के साथ भी बनाई जा सकती है।

चावल का चिउरा—

धान को भूनकर, उसे कूटते हैं तथा मशीन से दबाते हैं। भूसी अलग निकल जाती है चावल दबकर चपटा हो जाता है इसे चिउरा कहते हैं। विहार में अधिक खाया जाता है। धान को

भूनने पर इसके पोषकतत्व कुछ तो नष्ट हो जाते हैं। परन्तु सफर में बाजार की अस्वास्थ्याकर वस्तुओं के खाने के स्थान पर इसका प्रयोग करना अच्छा है। जलपान में जो लोग चाय बिस्कुट खाते हैं यदि दही चिउरा खायें तो अच्छा है। दही के साथ खाने से स्वाद भी बढ़ जाता हैं और स्वास्थ्यकर भी रहता है, क्योंकि दही स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है। गरीबों के लिये जलपान भी हैं। चिउरा को एक दो बार धोकर थोड़े पानी में भिगो दें। जब फूल जाय तो दही में मिलाकर खाया जाय। गुड़ या नमक मिलाकर खाना चाहिये। खौलते दूध में भी पका कर खाते हैं।

चावल की खील :—

धान को गरम बालू में भूनकर खील बनाते हैं यह फूलकर बड़ी हो जाती है। इसे दूध में भिगोकर खाना चाहिये। अकेले भी खाई जा सकती है। पथ्य में भी दी जाती है।

चावल की लाई :—

बालू में भूनकर बनाई जाती है कहीं इसे मुरा-मुरा भी कहते हैं इसे ऐसे भी खाते हैं। इसे पीसकर रख लें, सफर में पानी या दूध के साथ भिगो देने से सत्तू की तरह खायें। नमक, गुड़, या खजूर आदि मिलाकर खायें ।

नोट:—

भुना हुआ अनाज कभी-कभी ही खाना ठीक है उसे भोजन का स्थान न दिया जाय, क्योंकि भुने हुए अनाज के अधिकाँश पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।

चावल के आटे की बरफी :—

खौलते पानी में चांवल का आटा डालकर जब पक जाय, तो उसमें गुड़ नमक सूखी मेवा डालकर थाली में जमा दें। जम जाने पर चाकू से काटकर खायें।

मांड का हलुआ और बरफी—

चावल पकाते समय माँड को कढ़ाई में निकालें. माँड के वजन का चौथाई चोकर युक्त आटा भूनकर माँड में मिलाकर उपयुक्त गुड़ या देशी शक्कर, मेवा, मूंगफली के दाने डालकर, धीमी आग पर पकायें। जब खूब गाढ़ा हो जाये तो समतल थाली में डालकर जमा दें। जम जाने पर काटकर प्रयोग करें। यह बरफी खाने में स्वादिष्ट पौष्टिक होती है। इसी प्रकार नित्य चावल की मांड निकालकर उसमें उपयुक्त गुड़, शहद या देशी शक्कर, मेवा मूंगफली के दाने डालकर हलुआ बना सकते हैं। इस हलुये का प्रयोग नित्य करने से वी विटामिन की पूर्ती होगी। बालकों नित्य खिलाने से ताकत बढ़ेगी और दुबलापन कम होगा।

बुद्धिमान और विचारवान मनुष्यों से मेरा अनुरोध है। कि भारतवर्ष को गरीबी मिटाने और रोग से मुक्ति पाने के लिये पूर्ण चावल का प्रयोग करना प्रारम्भ करें।

—महात्मा गान्धी

दाल बनाना सीखें

जिस अन्न को दलने, निकोने से दो दल (टुकड़े) हो जायें, उन्हें दाल नाम से पुकारा जाता है। जैसे अरहर, चना, मूंग, उरद, मसूर, सोयावीन, मटर, लोविया आदि सभी द्विदल अन्न है। सारे भारतवर्ष में मुख्य खाद्य (रोटी, चावल) के साथ इसका प्रयोग प्रचुर मात्रा में होता है। सभी दालों में लोहा, फासफोरस, विटामिन वी श्वेतसार एवं सवसे अधिक प्रोटीन होती है। शरीर को निर्माण करने तथा माँस वजन, वढ़ाने में प्रोटीन का प्रथम स्थान है। दालों की प्रोटीन दूध की अपेक्षा पचने में भारी होती है। इसलिए कठिन काम करने वाले मनुष्य ही पचा पाते है। शारीरिक श्रम करने वालों को दिनभर में १०० ग्राम एवं मानसिक कार्य करने वालों को ५० ग्राम दाल से अधिक नहीं प्रयोग करना चाहिये। चालीस वर्ष की आयु के वाद प्रोटीन की आवश्यकता कम हो जाती है।

दाल का छिलका—

दाल में छिलका ही उसका जीवनतत्व है। छिलका निकल जाने पर प्रोटीन तथा पोषकतत्वों की कमी हो जाती है। आज जिसकी वजह से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है। दली हुई दाल की उर्वराशक्ति समाप्त हो जाती है तथा दलो दाल को कीड़ा नहीं खाता है। कोड़ा मनुष्य से कितना बुद्धिमान है जो कि सावित दाल को खाता है और दली दाल को नहीं। यदि आप चाहते हैं कि शरीर का निर्माण अच्छी तरह से हो तो दालों को प्राकृतिक तरीके से समूची वनाकर खाना खिलाना प्रारम्भ करें।

आज छिलके समेत दालों का प्रयोग शायद ही कोई करता हो। अधिकाशतः दली दाल का प्रयोग होता है और उसे वनाते समय दाल को खूब रगड़-रगड़ कर धोकर उसका पानी फेंककर,

पकाने की प्रथा है। ऐसा करने से जो पोषकतत्व दलने के बाद सुरक्षित भी रहते हैं वह धोने पर पानी में घुलकर निकल जाते हैं। दाल को पकाते समय पिसे मिर्च मसाला डालकर इतना स्वादिष्ट बना दिया जाता है कि उसमें स्वाद के अलावा कोई तत्व सुरक्षित नहीं रहते। अतः दली हुई दाल का भी प्रयोग करें तो कम से कम रगड़-रगड़ कर न धोवें। यदि दाल घर की दली नहीं है तो एक पानी डालकर हिलाकर धो लेना जरूरी है क्योंकि बाजारों में आजकल दाल बनाने वाले दाल को चमकदार चिकना बनाने के लिए पाउडर मिला देते हैं। जहां तक सम्भव हो साबित दाल का ही प्रयोग करें।

दाल बनाने की प्राकृतिक विधि—

सभी तरह की साबित दालों को खूब अच्छी तरह साफ करके (ताकि उसमें मिट्टी ककंड़ या अन्य कोई कूड़ा न रह जाय) पानी से धो डालें। उसके पश्चात् पर्याप्त पानी में ८-१० घन्टे भीगने दें। पानी इतना डालें कि दाल फूलने भर को पर्याप्त हो। यदि पानी कुछ अधिक भी रहे तो कोई हर्ज नहीं है। जो पानी फूलने पर अधिक हो। उसे पकाते समय काम में ले लें, अर्थात् उस पानी को व्यर्थ न फेंके। दाल जब पकाना हो तो बटलोई में २५० ग्राम पानी (१ किलो दाल के लिये) खौलाये। पानी खोलने पर नमक, हल्दी भुना जीरा, काली मिर्च (लाल मिर्च नहीं) डालकर २ मिनट पश्चात भीगी हुई दाल को मय पानी के डालकर धीमी-धीमी आँच पर पकायें। बटलोई के ऊपर १ कटोरी में पानी भरकर रख दें। यदि आवश्यकता समझें तो पकते समय इस पानी को मिला सकते हैं। दाल पक जाने पर उसे करछुल से घोट देने से दाल अच्छी हो जाती है। पक जाने पर घी, मक्खन, तेल आदि चिकनाई को गरम करकें मिला सकते हैं। इस प्रकार दाल के

सभी पोषकतत्व सुरक्षित रहते हैं। कुकर में दाल बनाना अति उत्तम है।

दालों का प्रयोग करते समय ध्यान रक्खें–

[१] दाल अधिक समय की पुरानी नहीं प्रयोग करें। जिस मौसम में जो ताजी दालें मिलें उन्हीं का उपयोग करें। दालों को अधिक समय तक रखने पर कीड़े (घुन) लग जाते हैं जिनसे उसके पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।

[२] दाल को वालू में भूनकर खाना ज्यादा उपयुक्त नहीं हैं। स्वाद की दृष्टि से तो ठीक है, पर भुनने से बहुत से पोषक तत्व जल जाते हैं।

[३] दाल में अधिक पानी नहीं डालना चाहिए, गाढ़ी दाल का प्रयोग उत्तम है। उससे दाँतों को चबाने का अवसर मिल जाता है तथा पचने में सुविधा रहती है।

[४] दाल में नीबू, आम की खटाई, सूखी इमली डालकर खाने से प्रोटीन जल्दी पचती है।

[५] दाल को अंकुरित करके पकाने से विटामिन सी, अन्य पोषकतत्व, स्वाद एवं गुण बढ़ जाते हैं।

[७] दाल को पकाते समय पालक, लौकी, टमाटर, तरोई (नेनुआ) टिन्डा, लाल साग, सेम, गाजर डाल देने से दाल में अन्य विटामिन व धातव लवण मिल सकते हैं।

[७] मूंग की दाल सुपाच्य है। मसूर की दाल पचने में भारी होती है। साधकों को नहीं खाना चाहिये। इसमें कुछ तमोगुणी शक्तियाँ होती है,

[८] दाल को घी तेल से भूनकर, दालमोठ बनाकर खाना स्वास्थ्य के लिये बड़ा ही हानिकर है।

खिचड़ी बनाना

प्राकृतिक आहार में पूर्ण पोषण की दृष्टि से बनी हुई खिचड़ी तथा सामान्य घरों में जो अभी खिचड़ी बनाई जाती है उसमें भिन्नता है, घरों में जो खिचड़ी अभी बनती है वह तो भली भाँति चबाकर नहीं खाई जा सकती है और न ही उसके पूरे पोषकतत्व ही उसमें रहते हैं क्योंकि कन रहित चावल छिलके रहित दाल दोनों वस्तुएं अपूर्ण अन्न है तथा इतनी पतली बनाई जाती है कि बिना चबाये ही गले से नीचे खिसक जाती है। अतः पूर्ण चावल तथा पूर्ण दालें मिलाकर और खिचड़ी गाढ़ी बनाई जाय तो वह भली भांति चबाई भी जा सकती है तथा उससे पूरा २ पोषण भी प्राप्त हो सकता है। पूर्ण चावल का अर्थ है हाथ कुटा बिना पालिश चावल, जिसपर लाल कण मौजूद हों। पूर्ण दालों से अर्थ है–चना, मुंग, मसूर अरहर, उड़द आदि। उड़द आदि खड़ी दालें भिगोई हुई या अंकुरित की हुई हों। इस प्रकार का पूर्ण चावल तथा पूर्ण दाल बराबर २ भाग से लेकर मिला ले तथा चावल जितने माप में हो उसके २।। गुना पानी तथा अंकुरित दालें जितनी हों उसके बराबर भाग का पानी मिलाकर धामी आँच पर पकायें। स्वाद तथा अधिक पौष्टिक बनाने हेतु, भीगी हुई मंगफली के दाने, कददूकस की बारीक की गई गोल गरी थोड़ी, अदरख आदि भी खिचड़ी में डालकर बनायें इस खिचड़ी में आलू, मटर, लौकी, तरोई, टिण्डा कुम्हड़ा, परवल आदि सब्जियां भी एकसाथ मिलाकर बना सकते हैं उससे खिचड़ी का स्वाद बढ़ जाता है। ऐसी खिचड़ी चबाकर ही खाई जा सकती है। चबाकर खाया गया भोजन भली भाँति हजम होता है। मेदे का बोझ नहीं बनता तथा उसका शरीर पूरा-पूरा उपयोग कर लेता है। बिना चबाये खाया हुआ भोजन अनावश्यक रूप से मेदे का बोझ बनता है तथा खाद्य पदार्थ का अधिकाँश भाग बिना पोषण हुए शौच से निकल जाता इसका पूरा अंश शरीर के उपयोग में नहीं आता।

सब्जी बनाने की प्राकृतिक विधि

सब्जी सभी खाद्य पदार्थों में वहुत ही कोमल तत्व है, सभी परिवारों में इसके वनाने की सुविधि का ज्ञान होना जरूरी है। मेरा विश्वास है कि यदि नीचे वताई गयी विधि से सब्जी वनाई जाय तो सभी पोषकतत्व सुरक्षित रहेंगे तथा ऐसी सब्जी का प्रयोग करने वाले को दवा की आवश्यकता ही न रहेंगी।

सब्जी पकाने के पूर्व ध्यान रक्खें—

(१) जहां तक सम्भव हो ताजी सब्जी का ही प्रयोग करना चाहिए खेत से निकालते ही सब्जी के पोषकतत्वों का ह्रास होने लगता है। कोल्डस्टोरेज़ में रक्खी सब्जी के तो तत्व वहुत कम हो जाते हैं। जिस मौसम में जिस जगह जो सब्जी सुविधा से मिल जाये उसीका प्रयोग करना अति उत्तम हैं।

(२) जिन सब्जियों के छिलके कड़े न हो अर्थात् खाये जा सकते हो उन्हें छिलके सहित ही पकायें। छिलके में ही पोषक तत्व (विटामिन) होते है तुरई, टिन्डा, परवल, शलजम, गाजर, टमाटर, आलू, लौकी, करेला, काशीफल, आदि सब्जियों को छिलके समेत ही पकाना चाहिये। यदि छिलका खराव हो गया हो अथवा अधिक कड़ा पड़ गया हो तो उसे अवश्य निकाल देना चाहिये। यदि छिलके समेत सब्जी अच्छी न लगे तो छिलका काटकर सिलपर पीसकर मिला दें।

(३) सभी तरह की सब्जियों को काटने के पूर्व धो लेना चाहिये। काटने के बाद धोने से विटामिन सी पानी में घुलकर निकल जाता है। जो कि शरीर के लिए बहुत आवश्यक है।

(४) सब्जी काटने के बाद अधिक देर तक कटी सब्जी को नहीं रखना चाहिये, तुरन्त पकाना चाहिये। रखने से पोषकतत्व कम हो जाते हैं।

(५) कई सब्जी एकसाथ मिलाकर बनाना अति उत्तम हैं। इससे सब्जी स्वादिष्ट भी बनती है और पौष्टिक गुण भी बढ़ जाते हैं।

पकाने की विधि—

पात्र को आग पर रखकर थोड़ा पानी डालिये, जब पानी खौलने लगे, तब उसमें नमक, हल्दी, जीरा, काली मिर्च, डालें। सब्जी डालकर ऊपर से एक बर्तन में पानी भरकर ढ़क दें।

(२) धीमी-धीमी आँच पर ही पकायें। अधिक तेज आग पर पकाने से सब्जी का पानी (पोषकतत्व जल जाता है। बटलोई के ऊपर पानी भरकर रख दें। जिससे भाप न निकले। भाप निकलने से भी विटामिन भाप के साथ मिलकर निकल जाते हैं।

(३) सब्जी पकाते समय बीच में ठन्ढ़ा पानी नहीं डालना चाहिये, यदि डालना ही पड़े तो बटलोई के ऊपर रक्खा गरम पानी ही डालना चाहिये। ठन्डा पानी डालने से सब्जी का स्वाद बदल जाता है तथा देर में पकती है।

(४) सब्जी को अधिक पकाना उचित नहीं है उतना ही पकायें जिससे उसका कड़ापन समाप्त हो जाये, अधिक घोटकर या हलुआ की तरह बनाने से विटामिन कम हो जाते हैं। तथा दाँतों को चबाने का अवसर नही मिलता

(५) सब्जी में पकाते समय चना, उरद मूंग तथा मूंगफली के दाने थोड़ी मात्रा में साबित डाल देने से सब्जी के गुण बढ़ जाते हैं, स्वादिष्ट हो जाती हैं तथा दाँतों को चबाने का

अवसर मिलता हैं दांतों का व्यायाम हो जाता है। पाचक रस भी मिल जाता है। इससे पाचन शीघ्र हो जाता है।

(६) सब्जी पकाते समय नीबू का रस, टमाटर, दही, कच्चा आम, इमली, डालना चाहिये। खटाई से विटामिन सुरक्षित रहते हैं। सूखे आम की खटाई जहां तक सम्भव हो न डालें, वाजार की पिसी खटाई तो भूलकर भी नहीं डालें, इससे बहुत वड़ी हानि होती है। खटाई के अमलत्व को कम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में गुड़ डालना चाहिये।

विशेष सावधानी—

कृपया सब्जी बनाते समय ध्यान रक्खें।

(१) सब्जी का पानी कभी नही फेंकना चाहिए। यदि सूखी सब्जी बनाना हो तो पानी निकालकर उसमें नीबू डालकर प्रयोगकर लेना चाहिये। इसी पानी में ही पोषक-तत्व (बिटामिन) होते हैं। यह पानी दवाई का काम करता है।

(२) सब्जी या किसी खाद्य पदार्थों में सोड़ा डालना उचित नहीं है। सोड़ा का हार्ट पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

(३) एकबार की बनी हुई सब्जी को दुबारा गरम करना ठीक नहीं है। इससे वास्तविक गुण समाप्त हो जाते है।

(४) सब्जी को पहले घी तेल से छौंककर मिर्च मसाला डालकर बनाने से मसाले, तेल व सब्जी के पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं। मसालों का प्रयोग बहुत ही कम मात्रा में करें, जबकि वह साफ शुद्ध घर के पिसे हों। घी-तेल का प्रयोग सब्जी पक जाने के वाद या जव सब्जी खाना हो तब डालकर प्रयोग करना अति उत्तम है।

(५) सब्जी को रंगयक्त बनाने तथा अधिक पकाने के लिये सोडा का प्रयोग कभी न करें, इससे हार्ट पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता हैं।

(६) सब्जी बन जाने के बाद उसे ढककर रखें, एक दो घन्टे के अन्दर प्रयोगकर लेना अति उत्तम है अधिक देर रखने में पौष्टिक गुण एवं स्वाद कम हो जाते हैं।

(७) बाजार से सब्जी लाते समय ताजी से ताजी तथा पूण परि-परिपक्व सब्जी ही लायें। प्राय: यह देखा गया है कि बहुत सी सब्जियाँ खेत में पूर्ण स्वरूप होने से पूर्व ही बिकने आ जाती हैं ऐसी सब्जियों में पूर्ण पोषकतत्व नहीं होते जैसे महीन भिन्डी, पतले बैंगन, हरा कद्दू, पतली लौकी तरोई आदि।

विभिन्न प्रकार की सब्जी बनाने के तरीके

आलू की सब्जी बनाना–

सब्जियों में आलू का प्रमुख स्थान है इसका कारण कि यह सब दिन, सब जगह सुगमता से मिल जाता है तथा इसमें अन्य सब्जियों की अपेक्षा अधिक समय तक जीवित रहने की अपूर्व शक्ति हैं। परन्तु आलू को सब्जी कहना भूल है। इसमें रोटी की तरह स्टार्च होता है तथा छार अधिक होता है। जो लोग चावल, माँस, मछली अधिक खाते हैं उन्हें उसकी जगह आलू खाना चाहिये। यह बहुत अच्छा खाद्य है परन्तु इसको विभिन्न प्रकार के मसाले, घी, तेल में भूनकर खाने की प्रथा है जिससे कोई लाभ नहीं मिलता। कोल्ड स्टोरेज में रक्खे आलू के पोषकतत्व कम हो जाते हैं।

आलू का प्रयोग करने की उत्तम विधि–

(१) आलू को प नी से अच्छी तरह धोलें, काटने के बाद कभी भी नहीं धोना चाहिये। काटकर धोते समय पानी सफेद

हो जाता है उस सफेदी में ही उसके पौष्टिकतत्व होते हैं जो पानी में घुलकर निकल जाते हैं।

(२) आलू को धोकर पर्याप्त पानी में धीमी-धीमी आग पर उबल जाने पर चाकू से काटकर खौलते पानी में डालकर सब्जी बनावें। आलू में हरी मटर, टमाटर, हरा धनियां बन्दगोभी, पालक, चौलाई आदि की सब्जी एक साथ डालकर बनाने से स्वादिष्ट एवं गुणदायक बनती है। उबले आलू को छीलकर शुद्ध सरसों का तेल, हल्का नमक, हरी मिर्च, हरा धनियाँ या पुदीना डालकर भर्ता (चोखा) बहुत अच्छा बनता है। कच्चा चना भिगोया हुआ मिला लेने से आलू की सब्जी दाँतों से चबाने में आसानी रहती है।

हरी पत्तीदार सब्जी बनाने की विधि—

जिन सब्जियों की पत्ती का रंग हरा होता है वह स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं। इसका प्रयोग अन्य सब्जियों के साथ मिलाकर या अकेले में करना चाहिए। इसका पानी न फेंकें तथा भुजिया भी न बनायें। यदि सूखा बनना हो तो उबालकर उसके पानी में नीबू, हल्का नमक डालकर परिवार के सभी सदस्यों को थोड़ा थोड़ा पीना चाहिये, यह पानी दवा का काम करेगा। इसे सब्जी का सूप कहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में इसका बड़ा महत्व है। इसके नित्य प्रयोग से अनेक रोग चले जाते हैं।

टमाटर का प्रयोग सब्जी पक जाने पर हीं डालकर करें। टमाटर में सी विटामिन अधिक मात्रा में होती है जो कि आग पर पकाने से नष्ट हो जाता है।

भिन्डी अरुई बनाते समय नीबू का रस डाल देने से चिकनापन समाप्त हो जाता है, तथा स्वाद बढ़ जाता है।

करेला को छिलके समेत काटकर ही वनावें, उसको छीलकर उवालकर उसका कड़ुवापन समाप्त कर देने से कोई तत्व नहीं रह जाते। कच्चे करेले का रस मधुमेह तथा रक्त शुद्धि के लिए विशेष लाभकारी है।

सब्जी खाने का तरीका

सब्जी को मुँह में खूव चुवलाकर खाये जिससे मुँह की लार (पाचक रस) मिल जाय तभी सब्जी का वास्तविक स्वाद मिलेगा तथा पाचन शीघ्र होगा।

रोटी को आधा करें, सब्जी को दूना।
पानी को तिगुना करे, हंसने को चौगुना॥

उवली सब्जी

किसी भी सब्जी को वैसे ही विना कुछ डाले भाप या धीमी आग पर पकी सब्जी को उवली सब्जी कहते हैं। बहुत से भाई-वहनें तो इसका नाम भी नहीं जानते होंगे। जिन लोगों ने इसका स्वाद चखा है वही इसके महत्व को जानते हैं। प्राकृतिक चिकित्सालयों में इसका विशेष महत्व है। उवली सब्जी ही खिलाकर अनेक दुःखी निराश रोगियों को उनके रोगों से छुटकारा कराया जाता है। जो उवली सब्जी का प्रयोग करते हैं उन्हें दवा और डाक्टरों का सहारा नहीं लेना पड़ता।

उवली सब्जी बनाने की विधि–

वाजार से सब्जी लाकर साफ करके पहले पानी में भली प्रकार धोकर महीन-महीन काटें। काटने के वाद वटलोई में डालकर मन्द आग पर पकायें। यदि सब्जी पानी छूटने वाली न हो तो पर्याप्त पानी डालकर ढककर पकायें। प्रेसर कुकर में पकाना अति उत्तम

है। पक जाने पर उतारकर ठन्ढा हो जाने पर हरा धनियाँ, पुदीना अदरख महीन-महीन काटकर नीबू का रस डालकर खायें।

नोट—सब्जी को काटने के पूर्व ही धो लें। प्रारम्भ में एक दो दिन उवली सब्जी खाने में नहीं अच्छी लगेगी। इसके लिये हल्का सा नमक मिला सकते हैं। धीरे-धीरे नमक की मात्रा कम करते जायें। जब उवली सब्जी खाने का आनन्द आने लगता है, तो मिर्च मसाले से वनी सब्जी में स्वाद नहीं आता है, कारण जीभ की ग्रन्थी में जैसा खाने का अभ्यास डालें वैसा स्वाद बन जाता है। कई सब्जी मिलाकर बनाने में अवश्य ही उबली सब्जी खाने में स्वादिष्ट लगती है तथा पौष्टिक गुण भी अधिक मिलते हैं।

कुछ सब्जियाँ बिना काटे खड़ी-खड़ी ही उबालकर खाने में वहुत अच्छी लगती है जैसे भिन्डी, परवल, सेम की फली, गुआँर की फली, वन करेला, करेला, टिन्डा आलू आदि की सब्जी उवली खाई जा सकती है।

सब्जी का सूप

उवली सब्जी को मसलकर कपड़े में रखकर रस निकले पानी को सब्जी का सूप कहते हैं। इस सूप का पाचन सब्जी की अपेक्षा बहुत शीघ्र होता है तथा स्वास्थ्य के बहुत ही गुणकारी है। सूप में सब्जी के सभी पोषक खनिज तथा विटामिन तत्व आ जाते हैं। किसी रोगी को सब्जी की अपेक्षा सूप दिया जावे तो बहुत शीघ्र लाभ होता है।

सूप बनाने की विधि—

प्रत्येक सब्जी में चौथाई पानी डालकर उबली सब्जी की

भांति उबालें। उवल जाने पर उसी वर्तन में मसल दें। इसके वाद ठन्ढी हो जाने पर किसी कपड़े में रखकर निचोड़कर रस निकाल लें। इस प्रकार सूप तैयार हो गया।

सूप खाने की विधि—

सूप को गिलास या प्याले में लेकर छोटी चम्मच से धीरे-धीरे चूसकर पियें। इच्छानुसार नीबू का रस भी डाल सकते हैं। यदि कोई रोग न हो तो हल्का नमक और जीरा मिला सकते है।

विशेष–किसी भी हरी सब्जी का सूप बहुत ही गुणकारी होता है। हरी पत्ती के साथ टमाटर, हरा धनियाँ डालकर सूप वनायें। बड़ा ही गुणकारी तथा स्वादिष्ट होता है। रोगियों को तो दवा का काम करता है।

नोट—सूप को वनाने के एक दो घन्टे के अन्दर की प्रयोगकर लेना चाहिये। अधिक देर का रक्खा सूप खराव हो जाता है। सूप को तामचीन, शीशे या स्टील के वर्तनों में ही रक्खें।

कच्ची सब्जी का प्रयोग

भोजन में कच्ची सब्जी का प्रयोग नित्य करना चाहियें। इसे सलाद या कजूम्वर कहते हैं। यदि कई प्रकार की सब्जी को एक साथ मिलाकर वनाया जाय तो स्वादिष्ट भी होती है और पौष्टिक भी। क्योंकि कच्ची सब्जी में धातव लवण पूर्ण सुरक्षित रहते हैं। मूली, शलजम, गाजर, टमाटर, तो लोग कच्ची खाते भी हैं। परन्तु लौकी, पालक, टमाटर, वन्दगोभी, मूली आदि अनेक सब्जियों को कम ज्यादा मिलाकर कच्ची ही खाना वहुत कम लोग जानते हैं। नीचे कई प्रकार के सलाद बनाने की विधि दी जा रही है उसमें से समयानुसार चुनाव करके वनाना चाहिये।

भोजन में प्रतिदिन सलाद का होना आवश्यक है। पकाने का खर्च भी बचता है और स्वास्थ्य के लिए अधिक विटामिन भी मिलते हैं। यदि इसे ठीक विधि से बनाई जाय तो खाने में पकी सब्जी से भी अधिक स्वाद आता है।

१. कच्ची मूली २५० ग्राम, गाजर २५० ग्राम, टमाटर २५० ग्राम, नीबू १, पालक १०० ग्राम, केला पका १२५ ग्राम। मूली गाजर को कद्दू कस में कस लें, पालक टमाटर छोटा-छोटा काटकर सवको एक साथ मिलाकर नीबू का रस डाल दें। सलाद तैयार हो गया, हरा धनियाँ, हरी मिर्चं, दही इच्छानुसार मिला सकते हैं। हल्का नमक मिला सकते हैं।

२. टमाटर लाल, छोटा-छोटा काटिये, हरा धनियां, अदरख काटकर मिलाइये। नमक, गुड़ थोड़ा डालिए। हाथ से मिलाकर खाइये, पौष्टिक और स्वादिष्ट होगा।

३. टमाटर २५० ग्राम, गाजर १२५ ग्राम, केला पका १२५ ग्राम, हरा धनियां, अदरख नमक इच्छानुसार मिला लें। सवको एक साथ मिलाकर खाइये।

४. टमाटर १२५ ग्राम, गाजर १०० ग्राम, खजूर ५० ग्राम, नीबू १, पालक ५० ग्राम, नमक, अदरख इच्छानुसार डाल कर वनावें।

५. टमाटर २०० ग्राम, सेव १०० ग्राम, मौसमी १, केला २ पका, नीबू १, सबको एक साथ मिलाकर बनावें।

६. खीरा २५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, सन्तरा २. पालक ५० ग्राम, मूली ५० ग्राम, सवको एक साथ मिलाकर बनावें।

७. अंकुरित चना ५० ग्राम, मूंगफली ५० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, पालक ५० ग्राम, किसमिस ५० ग्राम, नीबू, अदरख, नमक मिलाकर बनावें।

८. शलजम ५० ग्राम. गाजर ५० ग्राम, केला २, टमाटर १०० ग्राम, खजूर ५, मूली ५० ग्राम, नमक, हरा धनियाँ, अदरख मिलाकर बनाइये।

९. अमरूद पका २०० ग्राम (बीज निकालकर) खीरा १०० ग्राम, ककड़ी १०० ग्राम, पके केला २, पालक या मूली के पत्ते। सबको मिलाकर बनावें।

१०. बन्दगोभी के पत्ते २०० ग्राम, टमाटर २०० ग्राम, गाजर १०० ग्राम, मूली ५० ग्राम, केला २ पके। सबको मिलाकर बनावें।

११. सन्तरा २०० ग्राम, चुकन्दर ५० ग्राम,गाजर ५० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, केला २ पके. किशमिश २५ ग्राम सबको मिलाकर बनाइये।

कच्चा खाने की सुविधि–

१. जिस मौसम में जो वस्तुयें मिलें उन्हें कम ज्यादा करके बनाई जाय। अपनी इच्छा और सुविधा, स्वाद के अनुसार वस्तुओं का चुनाव करना चाहिये।

२. फल और सब्जी दोनों का मेल हो सकता है। सब्जी वही मिलावें जो कच्ची खाई जा सके। फल वही मिलावें जिन का मेल बैठ सकता हो।

३. कड़ी वस्तुओं को कद्दूकस में कसकर डालना चाहिए मुलायम वस्तुओं को चाकू से छोटा २ काटकर डालना चाहिये।

४. नमक, हरा धनियां, अदरख अपनी इच्छा के अनुसार डाल सकते हैं। हरी मिर्च का प्रयोग भी कर सकते हैं।

५. दही का प्रयोग सलाद में करना अच्छा है।

६. नीबू डालना आवश्यक है।

७. काटने के पहले सभी वस्तुओं को धोकर साफ करलें।

८. सलाद वनाने के बाद एक घन्टे के अन्दर उसका उपयोग कर लेना चाहिये।

९. कच्चे खाद्य पदार्थ खूब चवा-चवाकर खायें जिससे मुँह की लार (श्वेतसार) खाद्य पदार्थ के साथ मिल जाये इससे उस वस्तु का पाचन भी शीघ्र होगा और अधिक भी नहीं खायेंगे तथा दांतों का व्यायाम भी होगा जिससे दाँत मजबूत वनेंगे और कोई रोग नहीं होगा।

१०. कई प्रकार के कच्चे फल, पत्तीदार सब्जियां खीरा, ककड़ी, अंकुरित अनाज मिलाकर नीबू का रस एवं अदरख डाल कर खायें। इस प्रकार का सलाद खाने में स्वादिष्ट भी लगता है एवं पौष्टिक गुण भी अधिक मिलते हैं।

११. जिन फलों एवं सब्जियों के छिलके आसानी से चवाये जा सकते हैं उन्हे जरूर प्रयोग में लायें।

१२. जिन व्यक्तियों के दाँत न हों वह कच्चे खाद्य पदार्थ को सिल पर पीसकर चटनी वनाकर कद्दूकस से कसकर या उनका रस निकालकर खूब चवला-चबलाकर (कम्पट की तरह चूस-चूस कर) ग्रहण करें।

१४. प्रतिदिन भोजन के बाद कोई कड़ा फल जैसे खीरा, ककड़ी, गाजर, अमरूद, सेव आदि फल अवश्य खाने चाहिये। इससे भोजन का पाचन शीघ्र होगा, कब्ज नहीं रहेगा तथा दांतों का व्यायाम होगा एवं दाँतों में फंसे कण निकल जायेंगे जिससे दाँतों में कोई रोग नहीं होगा।

कच्चा भोजन जिसमें अन्न साग सब्जी आदि सभी पदार्थ शामिल हैं, अग्नि पर पकाये गये भोजनों से निश्चय ही उत्कृष्ट और. सामान्यता मानव स्वास्थ्य के लिए उत्तम हैं।

—महात्मा गाँधी

अंकुरित अनाज

कच्चे खाद्य पदार्थों के खाने में सभी तरह के अनाजों को १२ घन्टे से लेकर २४ घन्टे तक पानी में भिगोकर या अंकुरित करके खाये जा सकते हैं। जैसे गेहूँ, चना, मटर. मूंग, मूंगफली, सोयाबीन आदि पानी में भिगोकर अंकुरित करके खाना उत्तम है। अंकुरित अनाज को खूब चवा-चवाकर खाना चाहिये। इसे स्वस्थ व्यक्ति को ही खाना चाहिये। किसमिश या गुड़ मिला-कर भी खा सकते हैं।

अंकुरित चना रक्त को साफ करता है। चर्म रोगों में विशेष लाभकारी होता है। सफेद कुष्ट में अंकुरित चना, चने की रोटी और वकरी का दूध.६ मास तक खाने से काफी लाभ होता है। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि जल्दी न खायें। वरना लाभ की जगह हानि हो सकती है। दांतों से पीसकर खाना चाहिये।

अंकुरित गेहूँ नित्य प्रातःकाल खाने से गर्भपात और बाँझपन में लाभ करता है. यदि अन्य कोई रोग न हो। रोग होने पर पहले उसकी चिकित्सा करनी चाहिये, फिर अंकुरित गेहूं खाना चाहिये।

स्वाँस हृदय की धड़कन, हिस्टीरिया में गेहूँ का अंकुर तोड़-कर १ तोला नित्य खाना चाहिये।

काला तिल १० ग्राम नित्य पानी में भिगोकर खाने से कैल-शियम की पूर्ति होती है। दाँत मजबूत होते हैं।

सोयावीन सांबुत ५० ग्राम नित्य भिगोकर, चवाकर खाने सें प्रोटीन की पूर्ति होती है एवं बच्चों का विकाश होता है। स्मरण शक्ति वढ़ती है, वच्चों को थोड़ी मात्रा में ही खाने को दें।

प्रत्येक वस्तु को कच्चा आग पर बिना पकाये किस प्रकार खाया जाय इस के लिये लेखक की "कच्चा खाओ मौज उड़ाओ" पुस्तक पढ़ें।

अंकुरित करने की विधि—

गेहूँ, चना, मूंग, मूंगफली अनाज से दुगने पानी में भिगोकर रक्खें। १२ से १६ घंटे तक भीगने के बाद किसी मोटे कपड़े में बाँधकर किसी खूंटी में लटका दें। इसप्रकार १२ से १६ घन्टे तक टगे रहने पर अंकुर निकल आवेंगे। इस प्रकार किसी भी अनाज को अंकुरित होने के लिये २४ से ३६ घन्टे तक का समय लगता है।

प्राकृतिक चटनी

भोजन का एक अंग चटनी भी है। यह भोजन तो नहीं है परन्तु भोजन के साथ इसका होना आवश्यक समझा जाता है। साधारण चटनी और प्राकृतिक चटनी में बहुत थोड़ा अन्तर है। प्राकृतिक चटनी में लाल मिर्च, गरम मसाले का उपयोग नहीं होता है। हरी मिर्च, हरा धनियां, पुदीना, हरी सौंफ का प्रयोग किया जा सकता है। हम आपको ऐसी चटनी के प्रयोग वता रहे हैं जिनका उपयोग साग सब्जी के स्थान पर कर सकते हैं। यह चटनी खाने में स्वादिष्ट और पौष्टिक तथा प्राकृतिक लवण-विटामिन से भरपूर रहती है।

सलाद और चटनी में थोड़ा अन्तर है। सलाद को कसकर काटकर वनाते हैं। चटनी को सिल पर पीसकर वनाते हैं। सलाद को पीसने का काम दाँतों को करना होता है। चटनी ऐसे लोगों के लिए विशेष उपयुक्त है जिनके दांत नहीं हैं या कमजोर हैं। भोजन को सुस्वाद वनाने में चटनी अपना अलग अधिकार रखती। प्राकृतिक भोजन को सुस्वाद और पौष्टिक बनाने में चटनी का होना भी अनिवार्य है।

विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक चटनी बनाने की सुविधि—

(१) हरे धनियाँ की पत्ती १ छटाँक, किसमिस १ तोला, हरी मिर्चं रुचि के अनुसार, अदरख हो तो थोड़ी मिला दें। सबको पीसकर एक नीबू का रस मिलाकर खाइए। यह चटनी अति स्वादिष्ट और पौष्टिक होती है।

(२) हरी पत्ती वाले साग एक प्रकार के या कई प्रकार के एक साथ लेकर पीस लें। अदरख, धनियां, हरी मिर्च, ताजा आंवला, गुड़, नमक मिलाकर नीबू का रस डालें, इस चटनी में अधिक पोषकतत्व होते हैं।

(३) ताजे आंवले को पीसकर हरा धनियां, अदरख, काली मिर्च थोड़ा गुड़ मिलाकर बनाइए।

(४) अंगूर के पत्तों को लेकर खूब बारीक पीसिये, नमक, कालीमिर्च, जीरा धनियां, हरा पुदीना मिलाकर चटनी बनाइए, यह चटनी अंगूर की तरह शक्तिदायक होती है।

(५) पकी हुई इमली को ३ घन्टे पानी में भिगो दें, खूब अच्छी तरह मसलकर छान लें, नमक, हरीमिर्च, धनियां, पुदीना, अदरख, गुड़ आदि इच्छानुसार मिलाकर खाइये। पेचिस में लाभ करती है।

(६) गोला (गरी) किसमिस, छोहारा, छै घन्टे पानी में भिगोकर सिल पर हरा धनियाँ, पुदीना, अदरख, कालीमिर्च नमक मिलाकर पीस लें। नीबू का रस डालकर खाइये, यह रक्त को बढ़ाती है।

(७) गाजर ५० ग्राम, अमरूद ५० ग्राम, टमाटर १०० ग्राम, खजूर २५ ग्राम, सबको एकसाथ पीसकर बनाइए।

(८) पत्ता गोभी ५० ग्राम, सेव ५० ग्राम; गाजर ५० ग्राम,

टमाटर ५०, किशमिस १०० ग्राम, सबको पीसकर बनावें।

(९) सेव २०० ग्राम, खजूर २५ ग्राम, गाजर ५० ग्राम, टमाटर ५० ग्राम, किशमिस १५ ग्राम, सबको एक साथ पीसकर बना लें।

(१०) खजूर १०० ग्राम, लौकी ५० ग्राम, बन्दगोभी २५ ग्राम, अमरूद ५० ग्राम, सबको एक साथ पीसकर बनावें।

(११) लौकी ५० ग्राम, टिन्डा ५० ग्राम, पालक १०० ग्राम, मूली ५० ग्राम, किशमिस या गुड़ २५ ग्राम मिलाकर बना लें।

(१२) तिल काले या सफेद, सौंफ ५ ग्राम, १० मुनक्का, २ खुमानी. १ अंजीर, शाम को सभी सामान को भिगोकर सुबह पीसकर प्रयोग करें। यह चटनी बहुत ही पौष्टिक होती है। बच्चों के जिगर आदि रोगों में विशेष लाभकारी हैं।

(१३) कच्चा आम १०० ग्राम, हरा पुदीना या हरा धनियां १० ग्राम, अदरख १० ग्राम, उपयुक्त नमक डालकर पीसकर बनावें। मीठा करने के लिये गुड़ डाल सकते हैं।

(१४) करौंदा १०० ग्राम, हरा पुदीना या धनियां १० ग्राम, उपयुक्त नमक, अदरख डालकर बनालें।

(१५) हरे चने का साग १०० ग्राम, १० ग्राम धनियां, १० ग्राम पुदीना, १० ग्राम अदरख उपयुक्त नमक डालकर पीसकर बनावें। यह चटनी प्रतिदिन खाने से बहुत ही लाभकारी है।

नोट—ऊपर बताये गये के अनुसार किसी भी वस्तु को कम ज्यादा करके पीसकर बनावें।

प्राकृतिक चाय

प्रचलित चाय से हानि—

वर्तमान समय में चाय का बहुत वड़ा प्रचलन है जिधर देखिये चाय की दुकानें मिलेंगी। वहुत से लोग तो चाय के विना रह नहीं सकते यदि उन्हें चाय न मिले तो वड़े परेशान हो जाते हैं। कुछ लोगों का कहना है कि चाय सस्ता पेय है पर मेरे विचार से चाय के मुकावले में महंगा अन्य कोई पेय ही नहीं है। एक कप चाय २.५ पैसे में आती है। प्रायः लोग ८-१० कप चाय पींते हैं जिसमें २ रुपया खर्च हो जाता है और दो रुपये में एक किला दूध आता है जो कि ८-१० कप के ही बरावर होता है फलस्वरूप आज मानव पैसा भी वरवाद करता है और रोगी भी बनता है।

चाय स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक पेय है। इसमें काफीन व टैनीन नामक दो प्रकार के विष पाये जाते हैं। इसके प्रयोग से भूख कम लगती है, गुर्दे कमजोर पड़ जाते हैं, पेशाब अधिक आता है, वीर्य पतला हो जाता है। चाय में नशा लाने के लिये चमड़ा का पानी भी डाला जाता है। जिससे उत्तेजना पैदा होती है, हृदय की धड़कन वढ़ती है, नींद कम आती है। अधिक पीने से कब्ज, छाती में दर्द. स्नायु दुर्वलता और हिस्टीरिया जैसे भयंकर रोग हो जाते हैं। चाय, काफी दोनों ही स्वास्थ्य के लिए महान शत्रु हैं। आज यदि समाज स्वस्थ रहना चाहता है तो चाय का प्रचलन बन्द करना पड़ेगा तभी स्वस्थ रह सकता है। इसके स्थान पर निम्न आदर्श पेय का प्रयोग किया जाय तो सस्ता और स्वास्थ्यप्रद होगा।

प्राकृतिक चाय से लाभ—

प्राकृतिक चाय पीने से कोई हानि नहीं होती, लाभ अधिक

होता है। साधारण तौर पर नीचे कुछ चाय बनाने के फार्मूले दिये जा रहे हैं। इन्हीं में से मनोनुकूल चुनाव करके इनको ही प्रयोग करना चाहिये इससे आप रोगों से बचे रहेंगे तथा आप अपने धन का पूर्ण लाभ उठा सकेंगे।

यह चाय अन्य चाय की अपेक्षा अधिक गुणकारी, स्वास्थ्य वर्धक है। इसके प्रयोग से आपको किसी प्रकार की हानि नहीं होगी बल्कि यह सर्दी जुकाम, नजला, वात, दमा रोगों से बचायेगी तथा पूर्ण शक्ति स्फूर्ति देगी एवं स्मृण शक्ति बढ़ायेगी। स्वाद एवं रंग बिल्कुल चाय जैसा होता है।

चाय में पड़ने वालीं वस्तुओं के पौष्टिक गुण एवं मात्रा—

१– सौंफ—५०० ग्राम, आंव पेंचिस में लाभ पहुंचाती है।

२– इलायची बड़ी—२५० ग्राम, मस्तिष्क को शक्ति देने और टी० बी० के कीटाणुओं को नष्ट करने वाली है।

३– बनफ्सा—१०० ग्राम, कफ को समन करके जमा हुआ कफ निकालता है।

४– ब्राह्मी बूटी—२५० ग्राम, वीर्य को पुष्ट करती है और स्मरण शक्ति को बढ़ाती है।

५– लाल चन्दन—५०० ग्राम, रक्त को बढ़ाता है वात रोगों में लाभ करती है।

६– मुलेठी - १२५ ग्राम, कफ को साफ करती है।

७– सोंठ—१००.ग्राम, वात रोगों को दूर कर रक्त का संचार करती है।

८– काली मिर्च—१०० ग्राम, कफ को दूर करती है।

बनाने की विधि—

उपर्युक्त लिखी मात्रा के अनुसार सभी सामान को अलग-अलग कूटकर आटा छानने वाली चलनी से छानकर मिलाकर रख लें। ५०० ग्राम पानी में एक छोटी चम्मच (५ ग्राम चाय) डालकर कुछ देर खौलाइए। पक जाने पर दूध देशी शक्कर या गुड़ इच्छानुसार मिलाकर पियें। तुलसी के पत्ते भी डाल सकते हैं। सफेद चीनी डालना हानिकारक है। गुड़ और देशी शक्कर की जगह मुनक्का मिलाने से चाय के और भी गुण बढ़ जाते हैं।

नोट:—यदि आप कूटनें पीसने की परेशानी से बचना चाहते हैं तो नीचे लिखे पते से मंगावें।

पोदीने की चाय—

५० ग्राम पुदीना, ५०० ग्राम पानी, १०० ग्राम अदरख, ५ ग्राम अजवाइन डालकर पका लें। दूध एवं गुड़ डालकर पियें। यह चाय वायु विकार मिटाती है एवं पाचन शक्ति ठीक रखती है।

चोकर की चाय—

१५ ग्राम गेहूं का चोकर, १० ग्राम अदरख ११ काली मिर्चें, ११ तुलसी के पत्ते, ११ मुनक्का, ५०० ग्राम पानी (५० ग्राम गुड़) डालकर पका लें। दूध मिलाकर पियें। यह चाय पुरानी खाँसी, जुकाम, रक्त की कमी व दुर्बलता को दूर करती है तथा बी० विटामिन की पूर्ति करती है।

ब्राह्मी की चाय—

५० ग्राम ब्राह्मी बूटी, ११ कालीमिर्चें, ५० ग्राम गुड़ या देशी शक्कर ५०० ग्राम पानी मिलाकर पकाकर दूध मिलाकर प्रयोग

करें। इसके नित्य प्रयोग से दिमागी शक्ति (स्मरण शक्ति) बढ़ती है।

जौ की काफी—

जौ को १२ घन्टे पानी में भिगोकर, एक घन्टे पानी से निकालकर डलिया में रख दें। पानी निकल जाने पर उसकी भूसी निकाल दे। बचे हुए जौ को खरल में कूटकर रखलें। जब काफी बनाना हो तो १० ग्राम कूटें, जौ पानी १०० ग्राम, गुड़ या बूरा ५० ग्राम या मुनक्का १० नग डालकर पकायें। पक जाने पर कपड़े से छानकर पर्याप्त दूध मिलाकर पियें। यह काफी बहुत लाभदायक है।

तुलसी की चाय—

तुलसी के पत्ते १० ग्राम, पानी ३०० ग्राम, गुड़ ५० ग्राम, तुलसी के पत्तों को ३०० ग्राम पानी में खौलायें, जब पानी २५० ग्राम रह जाय तो उसे उतारकर दूध, गुड़ मिलाकर चाय की तरह पियें। यह चाय कफ, पित्त, वायु को हरन करती है तथा मलेरिया में रामबाण है।

चाय के सम्बन्ध में आवश्यक नियम—

१—चाय बनाने के बर्तन एवं हाथों को सफाई का ध्यान रक्खें।

२—कलईदार बर्तनों में ही या मिट्टी के बर्तनों मे बनायें। एलमोनियम, लोहे, ताँबे के बर्तनों में चाय न बनायें।

३—चाय को हमेशा ढककर खौलाइये। खुला रहने से उसके पोषकतत्व भाप बनकर निकल जाते हैं।

४—जितनी आवश्यकता हो उतनी ही बनायें। चाय ठन्डी हो जावे या अधिक देर रक्खी रहने पर खराब हो जाती है।

५—चाय बन जाने पर उसे कुछ ठन्डा कर लें अधिक गरम चाय पीने से नुकसान होता है।

६—चाय को धीरे-धीरे आम की तरह चूस-चूसकर पियें। जल्दी पीने से चाय का पूरा लाभ एवं स्वाद नहीं मिलता।

७—चाय को मात्रा के अनुसार भूख से बहुत कम औषधि समझकर पियें। पूर्ण पेट भरकर न पियें।

नमक का प्रयोग

भोजन में नमक का प्रयोग स्वाद के लिए अत्यन्त आवश्यक माना गया है। सभी गरीब, अमीर नमक का समान रूप से प्रयोग करते हैं। नमक शरीर के स्वास्थ्य के लिये कितना लाभकारी है यह कहना कठिन है। परन्तु नमक खाने से हानि तो प्रत्यक्ष दिखाई देती है। प्राकृतिक चिकित्सा में रोगी को नमक नहीं दिया जाता। इससे १०० से ९९ रोगियों को लाभ होता है। केवल लो ब्लडप्रेसर के रोगी को नमक देना आवश्यक है। हाई ब्लडप्रेसर में नमक तो एकदम नहीं खाना चाहिये।

सर्वं साधारण के लिये नमक का छोड़ना कठिन है। परन्तु जहाँ तक सम्भव हो नमक कम ही खाना चाहिये। यदि भोजन में फलों का प्रयोग अधिक किया जाय तो नमक स्वतः कम हो जाता है। रविवार को नमक न खाने से शरीर में जो नमक का अंश अधिक होता है वह कम हो जाता है। व्रत और उपवास के समय भी नमक न लेने से शरीर ठीक रहता है। खाद्य पदार्थ में नमक न लेने से पहला लाभ होता है कि बिना भूख के आप कभी नहीं खा सकेंगे क्योंकि बिना भूख के खाने से खाने में स्वाद नहीं आयेगा। जब जोर की भूख लगेगी, तब बिना नमक के भी स्वाद आयेगा। दूसरा लाभ यह होगा कि अधिक नहीं खा सकेंगे।

भोजन की अधिकता तभी होती है जब भोजन में नमक और चीनी का स्वाद मिल जाता है। स्वाद के कारण हम अधिक खा जाते हैं। इसलिये नमक को कभी-कभी छोड़ देना, भोजन को संतुलित करने का अच्छा तरीका है।

भगवान के द्वारा बनाये जिस पदार्थ में जितना नमक चाहिये उतना उसमें स्वतः रहता है। प्राकृतिक नमक ही स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है, जो भोजन में पहले से ही मौजूद रहता है।

रोग की अवस्था में नमक छोड़ देना अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है। एग्जिमा, श्वेत कुष्ट, गलित कुष्ट, गठिया, लकवा, खुजली, दाद, फोड़ा, फुन्सी, ज्वर, चेचक, गुर्दे की बीमारी हृदय रोग, दमा, शोथ, नेत्रों के रोग, ब्लडप्रेसर, रक्त विकार, विषमता आदि रोगों में नमक नहीं खाना चाहिये।

नोट—बाजार में आजकल पिसे नमक के पैकेट मिलते हैं, ऐसे पिसे नमक का प्रयोग आपके स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकर है। अतः बाजार से साबित नमक लाकर धोकर धूप में सुखाकर पीसकर ही प्रयोग करें।

मसालों का प्रयोग

खाद्य पदार्थों को सुस्वाद, सुगन्धित एवं रंगदार बनाने के लिये अनेक प्रकार के मसालों का प्रयोग किया जाता है। परन्तु आजकल मसालों के प्रयोग से अनेक रोगों की उत्पत्ति हो रही है जिसका मुख्य कारण बाजार के सड़े गले कुटे पिसे मसालों का प्रयोग बहुत जोरों से हो रहा है। पुराने समय में मसाले भोजन बनाते समय समूचे पीसे जाते थे एवं उसको खाद्य में बिना तेल घी के मिलाकर पकाते थे। आज बाजार के पिसे मसालों को घी तेल में खूब भूनकर प्रयोग में लाते हैं। इस प्रकार प्रथम तो कूटने

पीसने से उनके पोषकतत्व समाप्त हो जाते हैं फिर दूसरा घी, तेल में भूनने पर उसमें स्वाद के अलावा कोई तत्व नहीं रह जाता यही कारण है कि दिनों दिन रोग और रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है।

मसाले पाचनयन्त्र की कार्य क्षमता और पाचनरस को निकालने में वृद्धि करते हैं। प्रायः सभी प्रकार के मसालों का प्रभाव उत्तेजक और गर्म होते हैं। जिसके कारण पेट में वह जाकर एक दम उत्तेजना पैदा करते हैं। जैसे मिर्चा मुँह में छुअते ही अपना प्रभाव दिखाता है फिर पेट में जाकर तो जहर का कार्य करता है। इसलिये **मसालों का प्रयोग बहुत ही अल्प मात्रा एवं शुद्ध घर के कुटे पिसे हों तो प्रयोग करें अन्यथा मसालों का प्रयोग करना ही हानिप्रद है।** मुख्य रूप से हल्दी, धनियां, जीरा, सौंफ, नमक का प्रयोग कम मात्रा में करने से भोजन के पचने में आसानी रहती है जब कि पूर्ण शुद्ध हों।

(१) हल्दी—इसका प्रयोग प्रायः सभी घरों में होता है। यह बहुत ही गुणकारी है यदि इसका प्रयोग सही ढंग से किया जाय। एक हल्दी रंगी हुई आती है रंग में जहर होता है जो स्वास्थ्य के लिये बहुत ही हानिकारक है। भूरी हल्दी अच्छी होती है। तोड़कर देख लेना चाहिये घुनी हल्दी की भी शक्ति समाप्त हो जाती है एवं ज्यादा पुरानी भी न हो। बाजार की पिसी हल्दी एवं अन्य सभी मसालों में मिलावट होती है अतः बाजार के पिसे मसालों का प्रयोग कतई न करें। हल्दी को घी तेल में नहीं भूनना चाहिये उससे सभी गुण नष्ट हो जाते हैं। समूची हल्दी की गाँठ को २ घन्टे पहले पानी में भिगो देना चाहिये, फूल जाने पर सिलबट्टे में पीसकर पानी सहित प्रयोग में लाना चाहिये।

(२) धनियाँ, हरा पुदीना अत्यन्त लाभकारी हैं सूखा धनियां ठीक नहीं होता एवं नुकसान करता है।

(३) सूखी मिर्च तो वहुत नुकसानदायक है। हरीमिर्च, कालीमिर्च का प्रयोग करना अच्छा हैं। लाल मिर्च का प्रयोग बहुत हानिकर है।

(४) जीरा भुना और पिसा डालना ठीक है। घी में नहीं भूनना चाहिये इससे पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।

(५) सूखी खटाई का प्रयोग करना भी हानिकर है। इसकी जगह कागजी नीबू का प्रयोग करें।

(६) मसालों को पीसकर महीनों रखने की जो प्रथा है वह अत्यन्त हानिकर है। मसालों को नित्य सिलपर पीसकर प्रयोग करें। पीसकर रखने से उसमें जो शक्ति होती है वह कम हो जाती है।

मैं आपको शुभ सम्मति देता हूं कि जहाँ तक सम्भव हो मसालों का प्रयोग न करें। या करें तो बहुत ही अल्प मात्रा में जब कि वह पूर्ण शुद्ध हो।

चीनी मिठाई

(१) मिलों की वनी चीनी देखने में तो बहुत सफेद, स्वाद में अच्छी होती है, परन्तु स्वास्थ्य के लिए वड़ी ही हानिकारक है। दाना चीनी का पाचन हड्डियों से कैलसियम निकलने पर ही होता है। इसलिये आजकल पायरिया, गठिया, कब्ज आदि के रोग अधिक दिखाई देते हैं। जो बालक अधिक चीनी, मिठाई, कम्पट आदि खाते हैं, वह किसी न किसी रोग से पीड़ित रहते हैं।

(२) मावे से बनी, या घी मैदा की बनी मिठाइयां स्वास्थ्य के लिए बड़ी हानिकारक सिद्ध हुई हैं। विचारवान व्यक्तियों को इनका त्याग करना ही चाहिये।

(३) शहद, मीठे फल, मुनक्का, अंजीर, खजूर, गुड़, राब, शुद्ध शीरा, केला खूब पका हो, इनके खाने से चीनी का काम चल जाता है। फलों की चीनी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही उत्तम है।

(४) बालकों को प्यार के कारण मिठाई, हलुआ एवं भिन्न भिन्न प्रकार के मीठे पकवान खिलाते रहते हैं। शरीर जब इनको नहीं पचा पाता तब यह जहर बन जाता है, यह जहर ही चेचक फोड़ा, फुन्सी, ज्वर, अतिसार के रूप में प्रकट होकर रोग का रूप धारण करता है। इसलिए चेचक के टीके लगाने पर भी आजकल चेचक का प्रकोप कम नहीं हुआ है बल्कि बढ़ा है। चेचक का टीका लगाना तो एक अज्ञान है।

(५) सच बात तो यह है कि जितनी लोग चीनो खाते हैं, उसके पकाने के लिए कैलशियम (चूना) की जरूरत होती है। मसूड़ों और दांतों की जड़ों में जो कैलशियम जमा रहता है, चीनी खाने से नष्ट हो जाता है। इसलिये मसूड़ों में सूजन, खून का आना. दांतों में कीड़ा लगना, दाँतों का हिलना, समय के पहले गिर जाना, पायरिया आदि रोगों की उत्पति होती है।

(६) ईख से जब चीनी बनाई जाती है, तब उसमें जो पोषकतत्व होते हैं वह सब शीरे में निकल जाते हैं। केवल मिठास ही रह जाती है, इसलिए चीनो के स्थान पर यदि ईख का रस गुड़ या चीनी से निकला शुद्ध ताजा शीरा खाया जाय तो विशेष गुणकारी है। इसी पुस्तक में गुड़ से राब (शीरा) बनाने की विधि बताई गई है। इस प्रकार से बनाकर बालकों को खिलाना अच्छा है।

गाजर का महत्व एवं प्रयोग

गाजर गरीबों का सस्ता और बहुत अच्छा भोजन हैं। स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए इसका उपयोग अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है।

गाजर काली और पीली दो तरह की होती है। दोनों प्रकार की गाजर स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है। पीली गाजर खाने में अधिक स्वादिष्ट होती है, परन्तु इसमें रस कम निकलता है। और अधिक फायदे मन्द होती है।

बहुत पुरानी बात है जिसे लोग अभी तक अन्ध-विश्वास से पालन कर रहे हैं कि गाजर नहीं खाना चाहिये, जब उनसे पूछा जाता है कि क्यों नहीं खाना चाहिये तो कोई क़ारण न बताकर केवल यही कह देते हैं कि हमारे पूर्वंज नहीं खाते थे। परन्तु वह बात समझ में नहीं आती कि क्यों नहीं खाते थे। यदि पूर्वंजों की यही बात मानी जाय तो हमारे पूर्वंज तो चाय, बीड़ी, सिगरेट होटल में खाना, सिनेमा देखना आदि भी तो नहीं करते थे। जो लोग ऐसा कहते हैं उनसे पूछा जाय कि यह सब क्यों करने लगे तो जवाब नहीं है।

गाजर फल है, इसमें सब प्रकार के पोषकतत्व पाये जाते हैं। चर्म रोगों के लिये तो यह अत्यन्त लाभकारी है। जब तक गाजर मिले खूब खाना चाहिये। इसे कई प्रकार से खा सकते हैं।

गाजर की पत्ती का साग, मूली, पालक आदि की तरह खाया जा सकता है। यह ध्यान रहे उबालकर पानी न फेंका जाय।

लोहा, गन्धक और कैरोटीन की कमी को गाजर पूरा करती है। शरीर में शीघ्र ही रक्त के साथ मिलकर शक्ति देने की खूबी गाजर में है।

गाजर में प्रोटीन के कम होने पर भी, इसमें पूरी खुराक का गुण है। इसमें फल से मिलने वाली चीनी की मिठास भी रहती है। कैरोटीन के लाल बारीक कण. लोहा, फास्सफोरस, गंधक व खनिज क्षारों के अलाबा पेक्टेन, एल्मूनियम और एक उड़ने वाला पदार्थ रहता है जिसमें अनेक गुण पाये जाते हैं। इसलिये गाजर एक बहुत ही लाभ देने वाला कन्द है।

आंख, कान नासूर, शरीर की सुन्दरता बढ़ाने में, गुर्दों की जलन, पेट और आंतों के घाव, पुराना कब्ज, जिगर की बीमारियाँ पित्त की खराबी, पाँडु रोग, पेशाब में रेत आना, चर्म रोग, (खुजली, फुड़िया फुन्सी, उकौता दाद) आदि अनेक रोगों में गाजर और गाजर का रस पीने से आश्चर्यजन लाभ होता है।

खून की कभी, घेघा और रक्त शुद्ध करने के लिए गाजर रामबाण है। इसके अलावा केचुएँ, चुन्ने संग्रहणी में भी इसका इस्तेमाल करना जरूरी है।

पाचन की खराबी से आंतों में जहरीले पदार्थ उत्पन्न हो जातें हैं। पेट में सड़ांन हो जाने पर उसमें रोग के कीटाड़ पैदा हो जाते हैं, इस सड़ाँन को ठीक करने का कार्य गाजर से किया जा सकता है।

गाजर को प्रयोग करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि गाजर ताजी हो। बासी गाजर के अनेक पोषकतत्व नष्ट हो जाते हैं।

गाजर के रस से नीबू, अदरख और कालीमिर्च को मिला लेने से स्वाद भी उत्तम हो जाता है। गाजर का रस कच्चा ही उपयोगी है ' पकाकर निकालने पर वह लाभ नहीं होता है। गाजर के बीच का कड़ा हिस्सा निकाल देना चाहिये।

इतनी सस्ती और गुणदायक गाजर को कितनी उपेक्षा की जा रही है। लोग सन्तरा सेब आदि फलों में पैसा खर्च करते और गाजर के सस्ते होने के कारण उससे लाभ नहीं उठा पाते हैं।

गाजर के विभिन्न प्रयोग

(१) कच्ची गाजर खेत से तुरंत लाई गई खाने से बहुत लाभ होता है गाजर को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिये। गाजर के पत्तों का साग बहुत अच्छा होता है।

(२) गाजर को कद्दूकस से कसकर पानी में ढककर उबालें। उसके ऊपर कटोरे में पानी भरकर रख दें। उबल जाने पर उसमें गुड़ या देशी शक्कर मिलाकर खायें। पेटभर खा सकते हैं। गरीबों के लिये बड़ा उपयोगी और सस्ता भोजन है। गन्ने के रस में भी उबालकर खा सकते हैं। गाजर के साथ लौकी दलिया भी मिलाकर खा सकते हैं।

(३) गाजर की खीर—गाजर को कसकर रख लें, खौलते दूध में डाल दीजिए, थोड़ी देर रक्खी रहने दें। इच्छानुसार गुड़, शक्कर, मेवा मिलाकर खाइये।

(४) श्वांस और खाँसी के रोगियों को गाजर के साथ महुआ मिलाकर खाने से विशेष लाभ होता है। जो पशु गाजर खाते हैं उनके दूध में गाजर की शक्ति मिल जाती है।

(५) गाजर का हलुआ—कद्दूकस से गाजर को कसकर धीमी आँच में उबालिये, उबल जाने पर उसमें मावा (खोया) शक्कर, मेवा, घी आदि डालकर थोड़ी देर रक्खा रहने दीजिये। गाजर के पानी को कभी न फेंकिये, पानी निकल जाने से उसके पोषकतत्व कम हो जाते हैं। इस प्रकार का हलुआ स्वादिष्ट और पौष्टिक भी होता है।

(६) गाजर का मुरब्बा—गाजर को अच्छी तरह धोकर धीमी आंच में उबालिए। उबल जाने पर छान लीजिये, उसी पानी में शक्कर डालकर चासनी बना लें, चासनी हो जाने पर उसी में गाजर को छोड़ दें। थोड़ी देर के बाद आग से उतारकर ढककर रख दें।

गाजर का रस—

गाजर सस्ता पदार्थ है, गरीबों के लिए यह उत्तम औषधि है। गाजर खाने के बजाय उसका रस लेना अधिक लाभकारी है। गाजर का रस निकालने के लिए लोहे की छलनी जिसमें गोल छेद होते हैं, उसमें गाजर को कसना चाहिये, फिर कपड़े में रखकर निचोड़ने से काफी रस निकल आता है। गाजर के पीछे के हिस्से को भी कस लेना चाहिये।

गाजर में ए विटामिन अधिक पाया जाता है। इसके अतिरिक्त बी०सी० और के०विटामिन भी पाये जाते हैं। गाजर के ताजे रस में सोडियम, पोटेशियम, कैलशियम, मैगनेशियम, सल्फर, सिलीकन तथा क्लोराइड की मात्रा पाई जाती है। यह खनिज लवण और विटैमिन्स शरीर में शीघ्र ही हजम हो जाते हैं। रक्त में आसानी से मिल जाते हैं। गाजर में बारह किस्म के लवण मौजूद हैं। इस दृष्टि से शरीर के स्वास्थ्य के लिए गाजर और गाजर का रस बहुत अच्छा पदार्थ है। इसमें जो १०% चीनी पाई जाती है उसके पचाने के लिए लीवर को अतिरिक्त परिश्रम नहीं करना पड़ता। इसकी चीनी शुगर के रोगियों के लिए कोई हानि नहीं पहुंचाती बल्कि लाभ करती है।

गाजर और गाजर के रस में रोग को दूर करने के लिए अपूर्व शक्ति है। जिन महिलाओं को दूध की कमी होती है गाजर

का रस पीने से दूध की वृद्धि हो जाती है। इसलिये गर्भावस्था में गाजर और गाजर का रस प्रयोग करना अत्यन्त ही हितकर है। अल्सर और कैन्सर की प्रारम्भिक दशा में गाजर का रस लाभकारी है। दाद, खाज, एक्जिमा तथा चमड़े के रूखापन होने में गाजर का रस विशेष उपयोगी पाया गया है। गाजर का रस पीने से दाँत और आंखों को काफी लाभ होता है। रक्त की कमी को गाजर का रस पूरा करता है। भूख बढ़ाने में भी सहायक है। इसलिए जबतक गाजर मिलती रहे उसका प्रयोग करना स्वास्थ्य के लिए बड़ा लाभकारी है। बहुत से लोग धार्मिक भावना को लेकर के गाजर नहीं खाते, यह उनका अज्ञान है। वर्तमान समय में गाजर जैसा उपयोगी और सस्ता खाद्य पदार्थ कोई नहीं है।

गाजर के रस का प्रयोग किस प्रकार कितनी मात्रा में किस रोग में किया जाय अथवा गाजर के रस में अन्य कौन से रस कितनी मात्रा में मिलाये जांय उसकी जानकारी 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य' पुस्तक में पढ़ें।

भोजन सम्बन्धी आवश्यक निर्देश

१—भोजन करने के पहिले हाथ मुंह और पैरों को अच्छी तरह धो लें। पैरों के धोने से जठराग्नि का मुख खुल जाता है।

२—भोजन के पात्र एकबार धोकर भोजन परोसें। बहुत गरम भोजन मत परोसें, खाने वाले का कभी धोखा हो जाता है, जीभ जल जाती है।

३—भोजन पाल्थी लगाकर (सुखासन में) प्रसन्नता के साथ करें। आपके निकट यदि कोई भूखा बैठा हो तो उसे भी अपने हिस्से में से खिलायें। प्रभू का नाम लेकर भोजन ग्रहण करें।

४—भोजन को अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये। इससे भोजन के पचने में देर नहीं लगती। कब्ज नहीं होता है।

५—भोजन में फल पहले खाओ।

६—थोड़ा कम खाना चाहिये। इससे रोग से वचेंगे। खटाई, मिठाई, मिर्च, मसाला आदि का अधिक प्रयोग न करें।

७—भोजन के वाद जल तभी पीना चाहिये जव भोजन के साथ कोई तरल पदार्थ न हों भोजन के वाद मट्ठा पीना लाभदायक है। दूध ३० मिनट के वाद पीना चाहिये।

८—भोजन के पदार्थ ताजे हों, भोजन में अधिक वस्तुयें न हों।

९—रोटी चावल को पहले अलग से चवाकर खाना चाहिये वाद में दाल सब्जी चम्मच से खाइये। मुँह की लार मिलने से भोजन जल्दी पचता है।

१०—भोजन वनाते समय यह ध्यान रहे कि उनके पोषक तत्व नष्ट न होने पावें। आटे से चोकर, चावल से माँड़, जिन सब्जी फलों के छिलके खाये जा सकें उन्हें छिलके समेत प्रयोग करें।

११—पत्थर के कोयले में भोजन पकाते समय यह ध्यान रक्खें कि कोयला भोजन के पदार्थों में न गिरने पावे। पत्थर के कोयले से कैन्सर की वीमारी होने की सम्भावना रहती है। आटे के ऊपर गीला कपड़ा ढक दें। सभी पदार्थों को ढककर ही रखना चाहिये। भोजन के बाद कोई कड़ा फल खाने से दाँत साफ हो जाते हैं।

१२—साथ में भोजन करने वालों के एक साथ भोजन करने का ध्यान रक्खो। इतनी जल्दी न करें, न इतनी देर तक खाते रहें, जिससे दूसरों को प्रतीक्षा करनी पड़े।

१३—भोजन के बाद हाथ मुंह को अच्छी तरह साफ करें। दाँतों में कोई वस्तु भरी न रहे। मुंह में पानी भरकर २०-२५ छीटें देकर आंखों को धो डालें। इससे आंखों की रोशनी ठीक रहती है।

१४—भोजन के बाद विश्राम करे, ८ सांस चित्त लेटकर, १६ साँस दाहिनी करवट, ३२ साँस बायीं करवट लेटना चाहिये।

१५—भोजन के बाद ३० मिनट वज्रासन में बैठने से पाचन शक्ति बढ़ती है।

१६—एकबार भोजन करने के बाद सात घंटे तक पानी के अतिरिक्त कुछ न खायें।

१७—भोजन के बाद लघुशंका अवश्य करनी चाहिये। इन्द्रिय पर पानी डालना चाहिये। इस क्रिया से यूरिक एसिड शरीर में नहीं इकट्ठा होता है। यूरिक एसिड से गठिया, लकवा, ब्लडप्रेसर आदि रोगों के होने की सम्भावना रहती है।

१८—भोजन के बाद तुरन्त कठिन श्रम न करें।

१९—प्रातः का जलपान छोड़ दीजिये, दोपहर को कोई एक फल खाना चाहिये, शाम को रोटी सब्जी खाइये। यह सदा स्वस्थ रहने की कुंजी है।

नोट—भोजन करते समय व्यर्थ वार्तालाप न करें। कोई वस्तु ऐसी बन गई हो जो आपके मन के अनुकूल नहीं बनी है उसे न खायें, पर उस समय भोजन बनाने वाले पर क्रोध करना उचित नहीं है ऐसा करने से जो भोजन आप कर रहे हैं उसका पाचन ठीक न होगा तथा उस भोजन का अपमान होगा और भोजन बनाने वाले पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ेगा। प्रायः ऐसा देखा गया है कि ऐसे समय क्रोध आवेश

में आकर थाली छोड़ देते हैं ऐसे समय भोजन को लात मारना भोजन का अपमान है। यह भोजन प्रभू सौभाग्य से आपको मिला है। भोजन करने के बाद शान्ति से भोजन बनाने वाले को समझा देवें।

खाद्य वस्तुओं की शुद्धता

आजकल अधिक धनोपार्जन करने के लिये खाद्य पदार्थों को सुस्वाद, एवं रंगदार बनाकर खिलाई जा रही हैं। जिनसे न स्वाद मिलता है, न स्वास्थ्य, बल्कि यह वस्तुयें आज अनेक रोगों को जन्म दे रही हैं। अर्थात् मनुष्य के स्वास्थ्य के लिये जहर का काम कर रहे हैं।

"किसी भी वस्तु को बनाते, बाजार से लाते समय उसकी पूर्ण शुद्धता का ध्यान रक्खें। जो वस्तु जितनी शुद्ध ढंग से तैयार की गई होगी तथा मन की पवित्रता होगी वह वस्तु उतनी ही उपयोगी और गुणकारी होगी।

थोड़ा खायें, अच्छा खायें, प्राकृतिक ढंग से बना खायें।
मोटा पहनें, सादा रहें, स्वस्थ सुखी जीवन बितायें॥

खाद्य वस्तुयें खरीदते समय ध्यान रक्खें—

१—बाजार से कोई भी अनाज लावें, तो देख भालकर लायें, सड़ा, गला, घुना, अंश न हों।

२ बाजार के पिसे मसालों का प्रयोग करना बहुत ही हानिकारक है। बाजार से खड़े साबित मसाले लायें और घर पर ही पिसायें।

३—वाजार के पिसे नमक का प्रयोग भी हानिकर है।

४—वाज़ार के पिसे आटे-बेसन का प्रयोग न करें।

५—वाजार से खाने वाला तेल जो लायें वह देख भालकर लायें। सम्भव हो तो तेल स्वयं पेरवाकर रक्खें।

६—वनस्पति घी का प्रयोग न करें। इसकी जगह मूँगफली का तेल प्रयोग करना अति उत्तम है।

७—वा ार की बनी मिठाई नमकीन का प्रयोग हानिकर है

अपने घर में बनाइए

आँवले का मुरब्बा—

आंवला परम गुणकारी तथा स्वास्थ्य वर्द्धक है। इसमें विटामिन सी० प्रचूर मात्रा में है तथा अन्य भी कई विटामिन हैं। इसका सी० विटामिन आंवले को उबालने एवं सुखाने से नष्ट नहीं होता। इसे आप सुखाकर, चूरण, मुरब्बा बनाकर, अचार रखकर कई प्रकार से प्रयोगकर सकते हैं। यहां अपने अनुभव एवं प्रयोग किये हुये कुछ प्रयोग बिधि दे रहे हैं। यदि आप अपने परिवार में बनवाकर प्रयोग करें तो बहुत ही उत्तम रहेगा।

बनाने की बिधि—

सामग्री—१ किलो हरा आंवला, १०० ग्राम अदरख, १ किलो बूरा या देशी शक्कर या गुड़। बर्तन स्टील या चीनी मिट्टी का तसला या कलई की थाली के आकार का जिसमें ३ किलो आँवला आ सके।

बिधि—आंवले को साफ करके महीन कद्दूकस से ऊपर बताये गये बर्तनों में कस डालें। इसी प्रकार अदरख को कस लें।

दोनों के मिश्रण में एक किलो बूरा या खाँड या गुड़ मिलाकर घूप में कई स्टील की थालियों में सुखायें। नित्यप्रति लकड़ी या चम्मच से चलाते रहें। लगभग ५ दिन में यह मुरब्वा सूख जायेगा। सूख जाने पर किसी शीशे के जार में भरकर रख दें।

प्रयोग विधि—

प्रातः जलपान में, दूध या मट्ठा या दूध पीते समय या जिन्हें बार-बार मिठाई खाने की आदत हो वह इसका प्रयोग करें इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होगी। बच्चों को नित्य १०० ग्राम से अधिक न दें।

लाभ—

इस आँवले के मुरब्बे में सभी गुण मौजूद रहते हैं अर्थात् बाहर व्यर्थ नहीं जाते, जैसा कि बाजार में मुरब्बा बनाने में उसका पानी फेंक देते हैं तथा उसमें चीनी डालकर और भी हानिकारक बना देते हैं। हमारा निवेदन है कि आप वास्तव में आंवले का मुरब्बा बनाना चाहते हैं तो उपर्युक्त प्रकार से बनायें। यह सभी मिठइयों से सस्ता पड़ता है तथा बनाने में सुविधाजनक है।

यह मुरब्वा ठण्डा तर, हृदय व मस्तिष्क और नाड़ी संस्थान को शक्ति प्रदान करता है यह शक्तिदायक और गर्भिणी के लिये विशेष लाभकारी है अच्छे डाक्टर कैल्सियम के स्थान पर आंवले के मुरब्बे का ही प्रयोग कराते हैं।

आँवले का चूर्ण—

सामग्री— १ किलो आँवला, २५० ग्राम बूरा, १०० ग्राम अदरख सफेद नमक व जीरा।

विधि—ऊपर बताई गई विधि से कसकर बूरा या शक्कर नमक जीरा डालकर सुखा लें।

लाभ—यह चूर्ण भी मुरब्बे की तरह पेट को साफ रखने, सी० विटामिन की पूर्ति करने तथा खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होता है। बच्चे आजकल स्कूलों में सड़े गले चूरन खाते हैं उन्हें यही चूरन बनाकर खिलाना चाहिये इससे उनका स्वास्थ्य भी बनेगा और बाजार की गन्दी वस्तुओं के खाने की आदत भी समाप्त हो जायेगी।

सूखे आंवले का चूर्ण—

सामग्री—१ किलो हरा आंवला, १०० ग्राम अदरख तथा नमक, जीरा।

विधि -ऊपर बताई गई विधि से कसकर नमक, जीरा डालकर सुखा लें। सूख जाने पर पीसकर किसी शीशे के जार या बोतल में भरकर रख लें।

लाभ–किसी समय भी जी मिचलाने, या मुँह का स्वाद खराब हो जाने पर या भोजन के बाद प्रयोग करें। बच्चों को विशेष लाभकारी है।

विशेष—इस चूर्ण का प्रयोग रायते, चटनी या सब्जी-दाल में डालकर प्रयोग करना अति उत्तम है।

आंवला मिश्रित नमक--

सामग्री—१ किलो आंवला, १ किलो सफेद नमक।

विधि—आंवले को कद्दूकश में कसकर, नमक पीसकर मिलाकर धूप में सुखा लें। सूख जाने पर महीन पीसकर बोतल में भरकर रख लें। १०० ग्राम कालीमिर्च भी पीसकर मिला सकते हैं।

लाभ—जैसा कि घरों में धनियां, पुदीना का नमक या बुकनू

बनाने की प्रथा है उसी तरह यह नमक भी बनाकर रखना चाहिये इस नमक को भोजन करते, बनाते समय किसी सब्जी या दाल में डालकर प्रयोग किया जा सकता है। दाल में डालने से खटाई डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती तथा दाल बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

आनन्द प्राकृतिक चाय--

इस चाय के बनाने की विधि इस पुस्तक के पृष्ठ संख्या ६३ पर बतलाई गई है। हमारा निवेदन है कि प्रचलित चाय को पीना बन्दकर इस चाय का प्रयोग परिवार समाज में करें। प्रचलित चाय से क्या-क्या हानियाँ हैं। **"चाय पीने के पहले महत्व को समझें"** नामक पुस्तक में पढ़ें और पढ़ायें।

मूल्य—केवल २० पैसे। पता पुस्तक सूची में देखें।

आनन्द प्राकृतिक मंजन--

आपके परिवार में तथा दांतों की सफाई करने के लिये किसी न किसी प्रकार के मंजन का प्रयोग अवश्य होता होगा। एकबार नीचे लिखी विधि से मंजन बनाकर प्रयोग करके लाभ उठायें। यह मंजन बहुत ही कमखर्च और थोड़े से परिश्रम से घर में बच्चे भी बना सकते हैं।

बनाने की विधि—जमीन की तह से दो फुट नीचे की मिट्टी को सुखाकर एवं पीसकर कपड़े से छान लें तथा पानी से मिट्टी को आटे की तरह गूंधकर थोड़ी पिसी सोंठ और पिपरमेन्ट (एक किलो मिट्टी में एक आने भर पिपरमेन्ट तथा २०ग्राम सोंठ) मिलाकर १० ग्राम के बराबर पेड़े बनाकर रख लें।

मंजन करने की विधि—सुवह, दोपहर, शाम को एक या दो पेड़ा मुँह में रखकर दांतों से फोड़ दें। १०-१५ मिनट वाद अंगुली या मुलायम व्रुश से मंजन करके ताजे पानी से कुल्ला करें।

परहेज–चीनी व चीनी से वनी मिठाई आदि वस्तुयें न खायें।

लाभ—यह मिट्टी का मंजन दांतों के समस्त रोग जैसे मसूड़ों से खून आना, सूजन होना, असमय में हिलना, पायरिया, आदि भयंकर रोगों पर रामवाण सिद्ध हो चुका है। हजारों मनुष्यों ने इसका प्रयोग करके अपने तथा अपने समस्त परिवार के दाँतों को स्वस्थ एवं सुन्दर वनाने में आश्चर्यजनक लाभ उठाया है। आप भी एकवार प्रयोग करके लाभ उठायें।

सिर धोने व शरीर सफाई का पाउडर

मिट्टी से सभी लोग परिचित हैं, परन्तु मिट्टी के गुणों की जानकारी अधिकांश लोगों को नहीं है। मिट्टी पर मैंने मिट्टी की महिमा और मिट्टी चिकित्सा की पुस्तकें लिखी हैं उसमें मिट्टी से क्या क्या लाभ हो सकता है उसकी जानकारी दी गई है। मिट्टी में मुल्तानी मिट्टी वहुत ही गुणकारी है। वच्चों, वालिकाओं और महिलाओं तथा पुरुषों के अक्सर जिनके वाल झड़ते हैं या असमय में वाल झड़ते हैं, या जूँ या रूसी हो जाती है उन्हें नित्य इस मिट्टी का पाउडर वनाकर पानी में भिगोकर नित्य प्रयोग करें। इसके प्रयोग से वालों की सफाई सावुन से भी अच्छी होती है, वालों में चिकनापन रहता है तथा वाल झड़ना वन्द हो जाते हैं। इस मिट्टी से ऊनी वस्त्र भी वहुत अच्छे धुलते हैं।

यह सभी जगह पंसारियों की दुकान पर मिल जाती है। फिर भी न मिले तो पुस्तक सूची में लिखे पते से मंगावें।

स्वास्थ्य और ताकत के लिये सोयाबीन प्रयोग करें—

खाद्य पदार्थों में प्रोटीन आवश्यक है। प्रोटीन की कमी से शरीर का विकास रुक जाता है। अगर सात साल की उम्र तक के बच्चों में प्रोटीन की कमी पूरी न की गई तो हमेशा के लिए उनके शारीरिक विकास को क्षति पहुंचती है। खाद्य विज्ञान ने यह सिद्धकर दिया है कि अगर भारत में प्रोटीन की मात्रा भोजन में नहीं वढ़ाई गई तो हमारा राष्ट्र दुर्बल हो जायेगा।

सोयावीन एक अजीब अनाज है जिसमें ४०% से ५०% तक प्रोटीन एवं २०% चिकनाई पाई जाती है। सोयावीन के प्रयोग से प्रोटीन एवं घी दूध की कमी पूरी हो जाती है।

महात्मा गांधी ने अपने लेखों में आग्रह किया था कि—

"हम सोयाबीन के आदी बनें"

सोयावीन की प्रयोग विधि—

सोयावीन की रोटी—गेहूँ के आटे में एक चौथाई सोयाबीन का आटा मिलाकर रोटी वनाकर नित्य के भोजन में प्रयोग करें।

सोयावीन की दाल—किसी भी दाल में सोयावीन की दाल का पांचवाँ हिस्सा मिलाकर खाने से दाल स्वादिष्ट और पौष्टिक हो जाती है। घी और तेल की कमी पूरी हो जाती है।

सोयावीन का दूध—५० ग्राम सोयावीन के आटे में ३०० ग्राम पानी धीमी आँच में उवालें पक जाने पर कपड़े से छानकर दुगना गाय का दूध मिलाकर पीने से अति स्वास्थ्यप्रद हो जाता है। साधारण गर्म दूध में जामन डालकर दही वना सकते हैं।

नोट—सोयावीन से पापड़, मठरी, दही, काफी, विस्कुट आदि व्यंजन भी तैयार किये जा सकते हैं। विस्तृत विवरण के लिये "सोयावीन के प्रयोग" की पुस्तक पढ़ें। मूल्य ७० पैसे।

सोयाबीन प्राप्ति स्थान—

ग्राम उद्योग भंडार, नकटिया, बरेली (उ०प्र०)

पिन २४३१२३

एकबार अवश्य पढ़िये

सदा स्वस्थ रहने, प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान प्राप्त करने, दवा-डाक्टरों से छुटकारा पाने तथा भोजन सुधार द्वारा निरोगिता का जीवन बिताने के लिए निम्न पुस्तकें अवश्य पढ़ें।

१	सुलभ प्राकृतिक उपचार	४-००
२	प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान	४-००
३	भोजन द्वारा स्वास्थ्य	७-००
४	उपवास दर्शन	२-५०
५	हम क्या खायें ?	२-५०
६	दांतों का उपचार	०-७०
७	ज्वर का सुलभ उपचार	१-२५
८	दुग्ध चिकित्सा	२-५०
९	सोयाबीन के प्रयोग	१-००
१०	भोजन बनाने की कला	१-५०
११	कच्चा खाओ मौज उड़ाओ	-४०
१२	मिट्टी की महिमा	-२०
१३	मधु की उपयोगिता	१-००
१४	मिट्टी-चिकित्सा	१-२५
१५	घर का स्वर्ग-बाल प्रश्नोत्तरी	-५०

आनन्द निकेतन (मासिक पत्र) ६) रुपये वार्षिक, एक प्रति ६० पैसे

नोट—उपर्युक्त पुस्तकों के अतिरिक्त सभी प्राकृतिक चिकित्सा की पुस्तकें उपलब्ध हैं। इसके लिये बड़ा सूची पत्र मंगायें।

आर्डर के साथ मूल्य अग्रिम भेजे।

पता—ग्राम उद्योग भंडार, नकटिया, बरेली (उ०प्र०)

स्ट

शरी

ग्राम उद्योग भंडार

आनन्द निकेतन नकटिया, वरेली (उ० प्र०)
पिन : २४३१२३

निम्न वस्तुओं की पूर्ति हेतु—

१ प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान कराने वाली सभी पुस्तकों के थोक व फुटकर विक्रेता।
२ आध्यात्मिक प्रेरणा द्वारा जीवन की सुख-शान्ति का ज्ञानार्जन के लिये जीवनोपयोगी पुस्तकें प्राप्ति स्थान—
३ आनन्द प्राकृतिक चाय
४ आनन्द प्राकृतिक मंजन
५ आनन्द प्राकृतिक मधु
६ आनन्द ब्राह्मी आँवला तैल
७ प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ सोयावीन का वीज, आटा, दाल व सोयावीन।
८ प्राकृतिक चिकित्सा में काम आने वाले सभी यन्त्र मिलने का प्रमुख केन्द्र।
९ सिर धोने का मिट्टी का पाउडर
१० आंवले का मुरब्बा व चूरण

नोट—विशेष जानकारी के लिए परिचय पत्र मंगायें। जो वस्तु स्टाक में होगी, वही उपलब्ध हो सकेगी। मूल्य की जानकारी पत्र द्वारा करें।

जीवन से निराश-दुःखी रोगियों के लिए आशा का स्थान

यदि आप किसी ऐसे रोग से कष्ट पा रहे हैं, जो दवा कराने से भी नहीं जाता है। एकवार दवा छोड़कर प्राकृतिक चिकित्सा की शरण लीजिये। आपको नवजीवन मिलेगा पुनः स्वस्थ हो जायेंगे। साथ ही सदा स्वस्थ रहने का ज्ञान भी मिल जायेगा।

अतः एकवार आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय, पो० नकटिया वरेली (उ० प्र०) में आने का कष्ट करें। लकवा, सुगर, दमा, गठिया, ज्वर, जुकाम, नजला, गैस्ट्रिक ट्रबुल, अलसर, आपेन्डिसाइटिस, पोलियो, एग्जिमा, दाद खुजली हाई और लो ब्लडप्रेसर, मासिक धर्म की खरावी, प्रदर, गर्भपात आदि के सैकड़ों रोगियों ने लाभ उठाया है।

सुविधायें—

ठहरने के लिये हवादार कमरे, विजली, पानी पंखा की सुन्दर व्यवस्था। भोजन का उत्तम प्रवन्ध, आने जाने की सवारी का साधन, योग्य चिकित्सकों द्वारा चिकित्सा का प्रबन्ध महिलाओं के लिए महिला उपचारिकाओं की सेवा, गोशाला व आवश्यक सामान के लिये दुकान है। फल सब्जी का प्रबन्ध। नित्य ईश्वर प्रार्थना; गीता रामायण का पाठ एवं सत्संग होता है।

व्यवस्थापक—

आनन्द प्राकृतिक चिकित्सालय

पो० नकटिया, जिला बरेली (उत्तर प्रदेश) फोन नं० ६३२७

वरेली जंक्शन से पूरा रिक्शा २ रु० में आश्रम के अन्दर तक जाता है। विशेष जानकारी के लिये परिचय पत्र मंगायें।

भोजन सुधार के लिये

मुद्रक :—सरस्वती प्रिंटिंग प्रेस, ६९/१३४, दानाखोरी, कानपुर।